دەروونناسی

ترس

نووسینی: پرۆفیسۆر هێلمۆت یونکەر

وەرگێڕانی
ناسر سەلاحی

بەناوی خوای گەورەو دلۆڤان

ئەم کتێبە لەم سەرچاوەوە وەرگێراوە
نام کتاب: روان شناسی ترس
نویسنده: یونکر هلموت (پروفسور)
مترجم: طوبی کیان بخت / جمشید مهر پویا
ویراستار: دکتر محمد حسین سروری
نوبت چاپ: سوم، ۱۳۸۲
تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه
چاپ: منفرد
ناشر: انتشارات یگانه

حکومەتی هەرێمی کوردستان

وەزارەتی ڕۆشنبیری

بەڕێوەبەرایەتی خانەی وەرگێران

xaneywergeran@hotmail.com

- ناوی کتێب : درووناسی ترس
- نووسەر: پرۆفیسۆر هێلمۆت یونکەر
- وەرگێرانی لە فارسییەوە : ناسر سەلاحی
- پیتچنین: ناسر سەلاحی
- دیزاینی ناوەرۆک : زانا کەمال
- بەرگ : ئارام عەلی
- تیراژ : ٧٥٠
- زنجیرە : ٢١٦
- چاپخانە: شڤان
- چاپ: چاپی یەکەم
- ژمارەی سپاردن : (١٣٢٠) سالی (٢٠٠٨)

پێرست

ترس چییە؟

" ترس " حاڵەتێکی دەروونی زۆر ئاڵۆزو بەهێزە کە زۆرێك لە نیشانەکانی دڵەڕاوکێی وەك زیاتر بوونی لێدانی دڵ، هەوکردنی گەدە، ئاڵۆزی مێشك، سەر گێژە، سەر ئێشە، رەق بوونی توونـدی ماسوولکەکانی لە گەڵدایە.

ترس بە جۆرێك لە نەخۆشی دادەندرێت. لەم سەردەمەی ئێستادا، بە ملیۆنان کەس بەردەوام ترس‌و واهیمەیەکی شاراوەیان لەگەڵدایە. ئەم کەسانە نەخۆشن‌و بەداخەوە ئەم نەخۆشانە بەو ترسەی خۆیان نازانن کە لە گەڵیانەو کاتێك بەمەبەستی چارەسەرکردن سەردانی د. دەکەن، لەوکاتەدایە کە د.ە پسپۆڕەکان، پەی بەوە دەبەن کە ئەم جۆرە کەسانە نەخۆشی " فۆبیایان " لەگەڵدایە. ئیستا هەموو پزیشکەکان بۆیان دەرکەوتووە هۆکاری زۆربەی نەخۆشییە جەستەییەکان ترسەو لەم ساڵانەی دواییشدا بۆتە یەکێك لە ترسناکترین هۆکارەکانی دروست کردنی نەخۆشی.

لە سەردەمی ئێمەدا یەکێك لەگرفتەکانی کۆمەڵگای مرۆیی کێشەی ترس (فۆبیا)یە. ئەگەر لە دەوروبەری خۆمان بڕوانیین زۆر بە ئاسانی چاومان بە کۆمەڵێکی زۆر دەکەوێت کە نەخۆشی ترسیان لەگەڵدایە، دەتوانین بڵێین کە " تووشبووان بە نەخۆشی ترس " لەهەمووو لایەکەوە دەوریان داوین.

زۆرینەی ئەو نەخۆشانەی کە لە رۆژگاری ئەمڕۆدا سەردانی کلینیکەکانی " چارەسەری دەروونی "، " چارەسەر بە رەفتار "و " دەروونشیکاری "و " دەروونناسی " دەکەن، بەر لەوەی کە شەرمن، کەم روو،و کەودەن‌و لە رووی مێشکییەوە دواکەتوو بن، تووشی ترس بوون. کەمی پزیشکە دەروونییەکان دەبێتە هۆی ئەوەی ژمارەیەکی زۆر لە نەخۆشەکان پەنا بەرنە بەر پزیشکی دیکەو بۆ چارەسەری کێشەکانیان داوای یارمەتییان لێبکەن، بەڵام کاتێك چارەسەرییە سەرەتاییەکانیان بۆ دەکرێت، زۆر جار وا رێدەکەوێت کە پزیشکەکەی پێیدەڵێ سەردانی پزیشکی دەروونی بکات. زۆر بوونی ژمارەی نەخۆشەکان‌و کەمی پسپۆڕان، لەم ساڵانەی دواییدا وایکردوە دەروونناسە پسپۆڕو خاوەن بیرەکان دەستبدەنە لێکۆڵینەوەو تویژنەوەی فراوان لە بارەی ئەوکەسانەی تووشی نەخۆشی ترس بوون‌و ئەنجامی لێکۆڵنەوەو توێژینەوەکانیان بخەنە بەردەست ئەوان بۆ ئەوەی ئەگەر بکرێت لەم رێگایەوە خزمەتێك بە تووشبووان بە نەخۆشی " ترس " بکەن. لە زۆربەی ئەم بەرهەم‌و نووسراوانەدا ئەزموون، تاقیکردنەوەو بۆچوونە کردەییەکانی توێژەران بۆ کەڵك لێوەرگرتنی پزیشکە دەروونییەکان، دەروونناسەکان، توێژەرە کۆمەڵایەتییەکان، پەرستارەکان، پزیشکە گشتییەکان‌و بە تایبەت خوێندکارانی ئەم بوارانە بەر چاو دەکەوێت.

لەڕاستیدا ترس ــ لە سەردەمی ئێمەدا ــ بە ملیۆنان کەسی لە سەرانسەری جیهاندا نەخۆش خستوە، لە ئەڵمانیا، نەمسا، سویسراو زۆرێك لە وڵاتە پێشەسازییەکان ترس وەك هۆکارێکی نەخۆشی لە

پەرەسەندندایەو هەر بە راستی ترس مرۆڤەکان ئیفلیج دەکاتو لە پەلوپۆیان دەخات. زۆر جار بینراوە کە لە ناکاو ترس هەمووگیانی ژنێك دادەگرێت، دەموچاوی سوور هەڵدەگەڕێتو هەندێك جار کار دەگەیەنێتە بوورانەوە. هەر ترسە لە ناو هۆڵی شانۆدا یەخەی پیاوێك دەگرێت کە لە ڕیزی پێنجەمدا دانیشتووەو بەم شێوەیە ئەو پیاوە وا هەست دەکات خەریکە بە هۆی هێڵنجدانو سەرگێژەوە بکەوێتە سەر عەرزو دەبێت پەلە بکاتو تا حەیای نەچووە لە هۆڵەکە بچێتەدەرو لێرەدایە کە هێشتا قاچی نەخستۆتە ئەو دیو دەرگاکەوە پیاوەکە دێتەوە سەرخۆییو وەك بڵێی هەر هیچ نەقەوماوە.

لە یەکێك لە شەمەندەفەرە پێشکەوتووەکاندا ترس لێدانی دڵی ژنێك دەگەیەنێتە ١٨٠و تا لێواری مردنی دەبات. چەندین هۆکاری جیاواز هەن کە ترس دەخوڵقێنن، ژوورێکی داخراو، فەزای کراوەو بێکۆتایی، بەرزاییەکان، دۆڵەکان، بێدەنگی(کش‌وماتی)، غەڵبەغەڵب، قەرەباڵغی، تەنهایی، جەماوەر، گیانلەبەرەکانو...هتد.

ئەوانەی بە دەست ترسەوە دەناڵێنن، وەك ئەو کەسانەی بە هۆکاری جیاوازی ترەوە تووشی نەخۆشی دەبن پێویستیان بە یارمەتی دەروونشیکار هەیە. لەم سەردەمەی ئێمەدا سەلمێنراوە کە: زۆربەی ئەو نەخۆشیانەی هۆکاری نەخۆشییەکەیان نەزانراوە، پێویستە لە لایەن دەروونشیکارەکانەوە پشکنینیان بۆ بکرێت.

بەداخەوە هێشتاش لە زۆر وڵاتی دنیادا وەك پێویست دەروونشیکارو دەروونناس بوونی نییە، لێرەوە ئەم پرسیارە دیتە ئاراوە، ئایا دەکرێت پێش بە نەخۆشی فۆبیا بگیرێتو ئەگەر بە دەست

فۆبیاوە ئازار دەچێژین ئایا دەتوانین کارێك بکەین کە لە ئەنجامە زیانبەخشەکەی پارێزراو بین؟

بێگومان پێویستە لە حاڵەتە جدییەکاندا سەردانی پزیشکی دەروون شیکاری بکرێت، بەڵام هەر کەسەو لە لای خۆیەوە دتوانێت زۆر کار ئەنجام بدات بۆ ئەوەی بەر بە ڕوودانی ئەو جۆرە حاڵەتە جدییانە بگرێت. لە بەشێکی دیکەی ئەم کتێبەدا تەنها باسی ڕێگا باوەکانی چارەسەری یان کەم کردنەوەی ترس ئەکەین.

زۆر گرینگە ئەوە بزانین، هەر کەسێك نەوێرێت بچێتە شوێنێك یا پێگەیەکەوە کە هیچ مەترسییەکی تێدا نییە، ئەوکەسە نەخۆشە، زۆر جار ئەم کەسە تووشبووانە بە " نەخۆشی فۆبیا " دەزانن کە ئەم رەفتارەیان گەمژانەو نالەبارە. زۆر جار ئەو پەرچەکردارانەی بە هۆی ترسەوە دروست دەبن پێکەنیناویو لە لایەکیشەوە خەم هێنەرن، ئەم پەرچەکردارانە بە یەکێك لە ئاساییترین شێوەکانی هەڵسوکەوتی نەشاز دادەندرێن.

لێکدانەوەی خەڵك بۆ ترس جۆراوجۆرە. زۆر پێدەچێت ئەو ترسەی لای منداڵان شتێکی باوە لای گەورەکان بە شتێکی نامەنتیقی دابندرێت. ترس لە هەندێك ئاژەڵی وەك سەگ، پشیلە، ترس لە تاریکی، تەنهاییو تارماییەکان بۆ منداڵ بە شتێکی ئاسایی دادەندرێت، لە کاتێکدا کە ترس لە بەرزایی، مارومێروو و گیانلەبەرە زەبەلاحەکان تایبەتە بە گەورەکان، هەندێك لە ترسەکان زوو دەڕەوێنەوەو هەندێکیشیان زۆر دەخایەنن.

لە سەد ساڵی رابردوودا ڕێگای جۆراوجۆر بۆ چارەسەری ترس

تاقی کراوەتەوە. دەروونشیکاری، چارەسەر بە ئاخاوتن، چارەسەر بە شۆك‌و هیپنۆتیزم لەو ڕێگاچارانەن.

ترس لە سەردەمی منداڵییەوە دەست پێدەکات یا ریشەی لە ڕەفتارو هەڵس‌وکەوتی رابردووی گەورەکاندایە. منداڵان لە دایك‌وباوکیانەوە فێری ترس دەبن‌و ئەمەش سەرەتای کارەساتەکەیە.

لەم کتێبەدا هەوڵی ئەوەماندا‌وە بە پێی ئەو حاڵەتانەی (لە شوێن‌و کاتدا) پێشهاتوون‌و ئەو ترسانەی دروستبوون بە گوێرەی حاڵەت‌و پێگەکەیان ڕێگا چارە پێشنیار بکرێت.

بابەتەکانی ئەم کتێبە کێشە جۆراوجۆرەکانی ژیان، هەر لە لەدایکبوونەوە تا دەگاتە مردن‌و هەروەها تەندروستی دەروونی لە تەمەنەکانی منداڵی، مێرمنداڵی، لاویەتی‌و تەنانەت پیریشی لەبەر چاو گرتووە. زۆرێك لەو خاڵانەی لەم کتێبەدا باسدەکرێن تەواو تازەن‌و لە گۆشەو ڕوانگەی تایبەتییەوە لێکدراونەتەوە.

ئەوەی لەم کتیبەدا هاتووە، تەنها بۆچوون، ئەزموون‌و ئەنجامی تاقیکردنەوەکانی کلینیکەکانی خۆمن، هەربۆیە بێجگە لە خۆم کەس لە کەموکوڕییەکانی بەرپرس نییە، من هەڵەکانی خۆم قبوڵ دەکەم، بەڵام ئەم قسەیە بەو مانایە نییە کە هەموو ئەو ڕێگایانەی من بڕیومن هەڵە بوون، لە هەندێ بواردا پێشکەوتنێکی وەهام بە نسیب بووە کە دڵنیام کەسانی تر پێینەگەیشتوون.

د. هێلمۆت یونکەر

ترس لە شوو کردن

ئەو کچە منالکارانەی کە دەبێ ئێستاش یاری بەبووکەڵە بکەن لە ناکاو خۆیان لە ژووری خەوی پیرە پیاوانێکدا دەبیننەوە کە هەندێك جار تەمەنیان لە تەمەنی باوکیان زیاترەو خۆیان دەبنە جێی گاڵتەی ئەوان‌و بە ترس‌و تۆقان‌و سەرسوڕمانەوە لەو ڕووداوانە دەڕوانن کە بۆیان دێتە پێش، لەم حاڵەتەدا کچە کەم تەمەنەکان لە ناکاو خافڵگیر دەبن‌و ئەم خافڵگیرییەش بەڕادەیەکە کە هەندێك جار هاوارو دادو بێدادەکەیان لە قوڕگیاندا قەتیس دەمێنێتەوەو زۆریش ڕوودەدا کە لە ناو ئەم تاسان‌و سەرسوڕمانە مەنتقییەدا پەنا دەبەنە بەر ڕاکردن‌و مەرگ‌و لەناو چوون یا ئەو چارەڕەشی‌و نەهامەتیی‌و سووکایەتییە قبوڵ دەکەن. بەداخەوە مەرگ‌و بەلاڕێدا چوون‌و ترسە گاڵتەجاڕەکانی ژووری خەو کە بوونە قوربانی شووکردنە پێشوەختەکان، دایك‌و باوکەکان لە خەوی خەفڵەت هیچ کە بە ئاگا ناهێننەوە، بگرە دایك‌و باوکەکان ئازاترو پێداگرتریش دەکات.!

لە خێزانە ڕۆژهەڵاتییەکاندا ئەم چەشنە بیر کردنەوە لە جۆرە کلتوورو مەسەلەگەلێکی بێ ریشەو گوێنەدان بە کێشە خێزانییەکان سەرچاوە دەگرێت کە پێویستی بەخوێندنەوەو توێژینەوەی زیاتر هەیە.

ئەمجۆرە شووکردنانە ئاسایی‌و سروشتی نین، ئەو کەسانەی ئەم

کارە دەکەن بە نەخۆش دادەندرێن. ئەو پزیشکانەی ئێمە گفتوگۆمان لەگەڵدا کردوون، بە پێچەوانەی یاساناسەکان سەداسەد دژی ئەوەن کچ لە تەمەنی کەمدا شووبکاتو دەڵێن: " پێویستە ئەو زیانە زۆرانەی کە شووکردن لە تەمەنی کەمدا تووشی منداڵانی دەکاتو کاردانەوە خراپەکانی کە تا کۆتایی تەمەن پێیانەوە دەمێنێتەوە، لەبەرچاو بگیرێت. ئەو کێشانەی ئەمجۆرە شووکردنە لە رووی دەروونی، پزیشکیو مامانییەوە دروستی دەکات زۆر ئاشکراو روونن.

ئەو پزیشکە دەروونیو دەروونناسانەش کە توێژینەوەیان لەم مەسەلە جەنجاڵییەدا کردوە، کەم تازۆر دانیان بەو شتانەدا ناوە کە لە رووی پزیشکییەوە سەلمێنراونو سەیر نییە ئەگەر بڵێین هەر لە بنەڕەتدا کێشە دەروونییەکانی شووکردنی ژنانی کەم تەمەن پەیوەندی بە کێشە جەستەییەکانیانەوە هەیەو تەنانەت لە هەندێك بواردا چەندین کێشەی وەك ترسی زۆر، ساردی مەزاج، کێشە لە چارە نەهاتووەکان لەم دەستەیەدا دروست دەکات.

یەکەم خاڵ کە هەموو راوێژکارە یاساییو پزیشكو پزیشکە دەروونییەکان تیایدا هاودەنگن مەسەلەی هەژاری کولتووریو مادییە. یەکێك لە پزیشکە پسپۆڕەکانی ژنان دەڵێت: " بێگومان کولتوور یەکێکە لەو دیاردانەی کە دەتوانێت کاریگەریەکی زۆری هەبێتو ئەو کەسانەی ئاستی کولتووریان بگاتە ئاستێکی گونجاو، بە دڵنیاییەوە بەم چەشنە هاوسەرگیرییە نەگونجاوانە رازی نابن. "

زۆر جار هاوسەرگیرییە نەشیاوەکان بەهۆی هەژاریو دەست کورتی، بەرژەوەندی گەورەکانی خێزان، بیرو بۆچوونە ئایینییەکان(

بە هەڵە لە ئایین تێگەیشتن) تێگەیشتنە نەریتییەکانی کۆمەڵگا، پەیوەندییە ناشەرعییەکانو لەخشتەبردنەوە، ئەنجامدەدرێن.

کاریگەریەکانی شووکردنی پێشوەخت زیان بە رەوشی خوێندنیش دەگەیەنێت، گرژیو رووبەڕوو بوونەوەی تایبەت لە خێزاندا دروست دەکات. بەڵام لێرەدا لە باوترین مەسەلە دەکۆڵینەوە کە هەمان ترس لە شووکردنە.

بۆ ئەوەی گەنج بتوانێت پێ بنێتە ژیانی کۆمەڵایەتیو دروستکردنی خێزانو هەست بە بەرپرسیاریەتی لە بەرابەر خێزاندا بکات پێویستە زنجیرەیەك ئەزموونو زانیاری تایبەتی هەبێت. بێگومان بۆ ئەوەی کەسێك ئەو ئەزموونە پێویستانەی لابێت دەبێ بگاتە تەمەنێکی تایبەت. بێ ئەزموونیو نەبوونی زانیاری هۆکارێکن لەو هۆکارانەی دیکە کە ژیانی تازە لاوەکان دەخاتە مەترسییەوەو لە گەڵ رووبەڕوو بوونەوەیان لەتەك کێشەکاندا بێ هیواییو ترسیان تێدا دروست دەکات.

ژمارەیەك لە یاسازانەکان دەڵێن، لاڕێی ژنانی گەنج پەیوەندی بەوەوە هەیە کە تەمەنی کەمدا دەدرێن بەشوو، چونکو پیاوی پیر پاش چەند ساڵ دوای ژنهێنانەکەی دەگاتە تەمەنێك کە بە هیچ شێوەیەك ناتوانێت وەك پێویست ئەرکی مێردایەتی بەجێبێنێت، لەکاتێکدا کە ژنە گەنجەکە لەو ساڵانەدا، قۆناغی تەواو قەیراناوی بەسەر دەباتو زۆر پێدەچێت بە هۆی مردنی مێردەکەیەوە بە بێوەژنی بمێنێتەوەو بە هۆی خافڵ بوونو دوابەدوای ئەو بەلاڕێدا چوونەکانی سەرچاوە گرتوو لە تەنهایی، ترسو بێ هیوایی دروست

دەبێت.

بەڵا گەورەکانی ئەمجۆرە شووکردنە پێشوەختو کوێرانەیە، جیا لەوەی تووشی ژنو مێردەکان دەبێت، کێشەی گەورە بۆ منداڵەکانیش دەنێتەوە. ژنانی کەم تەمەن بە هۆی ئەوەی هەمیشە لە کاری سێکسی دەترسن، ئەم ترسەش دەگوازنەوە بۆ منداڵەکانیانو هەرگیز دایکێکی نموونەیی نابن بۆ منداڵەکانیانو لە لایەکی دیکەشەوە مناڵەکانی ئەمجۆرە ژنانە، زۆر جار لە کاتی لەدایکبووندا ناتەواونو ئێسکەپەیکریان بە باشی گەشە ناکات.

کچان بەر لەوەی بگەنە تەمەنێکی دیاریکراو لەشیان ئامادەیی پێویستی بۆ ئەنجامدانی ئەرکی ژنو مێردایەتی نییەو کۆئەندامی زاوزێی کچێکی بچکۆلانە ناتوانێ خۆی لە بەرابەر پاڵەپەستۆ جەستەییەکانی پیاو راگرێتو لە ئەنجامدا هەندێك درانی ترسناك لە بۆرییەکانی زاوزێیدا روو دەدات کە هەندێکجار دەبێتە هۆی مردنی ژنەکە.

زیاترین زیان بەر ناوچەی حەوز دەکەوێت. درانی مێزەڵدان، درانی قۆڵۆنو درانی میاندوراب لە نموونەی ئەو زیانانەن کە ئاکامی خراپیان بە دواوەیە.

زۆربەی ئەو ژنانە کاتێك دووگیان دەبن، بەهۆی لاوازیو ناتەواوی هێلکەدانیانەوە منداڵەکانیان لەبار دەچێتو نیشانەکانی دووگیانی وەك بێزوو، ئەوینی منداڵ بوونو رق لە منداڵ بووەوە لە ژنانی کەمتەمەندا زۆرترە.

بەهۆی ئەوەی کچانی کەم تەمەن لە رووی هزرییەوە ئامادەیی

تەواویان نییە، کە دەچنە ماڵە مێرد، پەیوەندی ژنومێردایەتی بە شتێکی نائاسایی دەزاننو بە هۆی پوختە نەبوون لە رووی هزرییەوە ناتوانن بەرپرسیاریەتی خێزان لە ئەستۆ بگرن.

بە داخەوە ئەمجۆرە ژنانە چاوەڕوانییە هزرییەکانی مێردەکانیشان بۆدەستەبەر ناکرێتو لە رووی سێکسیشەوە تێریان ناکەنو بەرەبەرە مێردی ئەوجۆرە ژنانە تووشی مەزاج ساردی دەبن.

ژنێك کە بەر لە تەمەنی پێویست شوو بکات، جگە لەوەی لە رووی جەستەییەوە ئامادەیی پێویستی نییە، تایبەتمەندی هەڵسوکەوتو دەستنیشان کردنو توانای وەرگرتنی بەرپرسیاریەتییە تاکە کەسیو کۆمەڵایەتییەکانیشی نییە.

بە زۆر هۆی جۆراوجۆر بۆ نموونە ئەوەی کە ژنانی کەم تەمەن توانای شکستە سۆزداریو کەسێتییەکانیان نییە، زۆر زوو دەپووکێنەوەو ماندوو دەبنو دەکەونە ژێر فشاری بەرپرسیاریەتییەکانی ژیانی خێزانی، هەر بۆیە کەسێتیان وەك پێویست گەشەناکاتو لە ساڵەلانی دوایشدا تووشی ناسەقامگیریو ئاڵۆزی سوزداری دەبن.

زۆربەی ئەو کچانەی لە تەمەنێکی زوودا شوو دەکەن بە هۆی واز هێنانیان لەخوێندن لە تایبەتمەندی کولتووریو فێربوونی کۆمەڵایەتی بێبەشن و هەر بۆیە کەسانێکی سەرکێشن. هەندێك لەمجۆرە ژنانە دوای ئەوەی منداڵی یەکەمیان دەبێ توانای جەستەیی بەدەست دێنن، بەڵام تا کۆتایی تەمەن لە کاریگەرییە تاڵو ناخۆشەکانی ناسۆرییە سەرەتاییە دەروونییەکان رزگاریان نابێت.

کچانی کەم تەمەن، بەشێکی زۆری ژنانی راکردوو، تاوانبارو قوربانیانی کۆمەڵگاو خووگرتوان بە مادە سەرکەرەکانو کحول پێکدەهێنن. سەرکێشیو دەمەوەری ژنانی کەم تەمەن کە هەندێك جار دەگاتە سەرکێشی گەورە، بە زیانی کۆمەڵگا دەشکێتەوە.

ئەو ترسەی بەهۆی شووکردن لە تەمەنە کەمەکاندا بۆ ژنان دروست دەبێت هەر باس ناکرێتو پێویستی بە گۆڕینی مادە یاساییەکانو پێکهێنانی خولی پەروەردەییو پرۆپاگەندە کردن لە راگەیاندنە گشتییەکاندا هەیە. پێویستە بەرپرسانی ئەو بوارەو دەسەڵاتدارانی دەست رۆیشتوو بە چاپکردنی کتێب، رێنمایی، پیشاندانی وێنەو فیلمو بڵاوکردنەوەی بەرنامەی رادیۆیی، دروستکردنی سمیناری جۆراوجۆر لەو پەیوەندییەداو...هتد ناشرینیو ئاکامەکانی ئەو جۆرە هاوسەرگیریانەی بە ترسو دڵەڕاوکێو واهیمەوە دەست پێدەکات بیری خەڵك بێننەوە تا بەڵکو لەم رێگەیەوە یەکێك لە کێشەکانی کۆمەڵگا مرۆییەکان چارەسەر بکرێت.

دووگیانیو ترس

قۆناغی دووگیانی ژنان قۆناغێکی پڕ مەترسییە. ژنانی دووگیان جیا لەو گۆڕانکارییەی لە جەستەیاندا روودەدات، لە رووی دەروونیشەوە گۆڕانی ریشەییان تیدا دروست دەبێت. گۆڕانە دەروونییەکان هەمیشە بە لایەنی باشدا نییە، زۆر پێدەچێت دایکی داهاتوو تووشی تەنهاییو گۆشەگیری ببێتو بەتایبەت ترسێکی نەشاز دایبگرێت کە هیچ پاساوێکیشی بۆی نەبێت. نیگەرانیو ترس لە زیان پێگەیشتنی ئەو مناڵەی لە سکیدا هەڵیگرتووە تا ساتەوەختی لەدایکبوونی کۆرپەکە لە کۆڵی نابێتەوە. بە تایبەت ئەگەر ژنەکە گەنج بێتو یەکەم حاڵەتی مناڵبوونیشی بێت، نەبوونی زانیاری لەسەر ئەو شتەی کە چاوەڕوانییەتی دەبێتە هۆی ئەوەی لە هەموو شتێك بترسێتو هەندێك جار ئەم ترسو تۆقانە بەرادەیەکە کە چارەسەرکردنی لە لایەن پزیشکە دەروونییەکانیشەوە کارێکی قورسە. یەکێك لە رەفتارە چاوەڕواننەکراوەکانی ژنی دووگیان دوورکەوتنەوە لە مێردەکەیەتی، کە زۆری پێوە نیگەرانەو ئازاری دەدات. لەم باسەماندا بە خستنە رووی چەند زانیارییەکی زۆر سادە هەوڵدەدەین وەڵامی مەنتیقی زۆرێك لە پرسیارە نێگەرانکەرەکانی ئەم گرووپە لەژنانی دووگیان بدەینەوە.

دووگیانی بە قۆناغی پڕ شۆڕو شەوقو حەماسی ژنان دادەنرێت.

ئەم قۆناغە ترس‌و هیواو خۆشحاڵییەکی زۆری تێدایە. زۆرێك لەم هەورازو نشێوە سۆزداری‌و دەروونییانە دیاردەیەکی سروشتین‌و هەر بە لەدایکبوونی منداڵ تەواوی ئەو هەست‌و حاڵەتە پڕ لە جۆش‌و خرۆشانە کۆتاییان دێت، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هەندێ خاڵی تر هەن کە جێگەی تێڕامان‌و پێویستە بە وردی‌و بە سەرنجی تەواوەوە ئاگاداریان بین‌و لە نزیکەوە هەموویان بخرێنە ژێر چاوەدێرییەوە. گرنگترین شت کە لەم قۆناغەدا لە ئارادایە دروستبوونی ژیانێکی نوێ‌و سەربەخۆیە لە منداڵدانی دایکدا. ژیانێکی نوێ کە لە گەشەکردنێکی خێرادایە.

وەك باسکرا ژیانی کۆرپەلەیی لە منداڵدانی دایکدا چەندین کارو کاردانەوەو گۆڕانکاری (نوێی چ لە رووی جەستەیی‌و چ لە رووی دەروونییەوە) لە دایکدا دروست دەکات. لەم بەشەدا هەوڵدەدەن ئەم گۆڕانکارییانە شیتەڵ‌و روون بکەینەوە تا ئەم خاڵە روون ببێتەوە کە سەردانی بە بەرنامە بۆ لای پزیشکی پسپۆڕ تا چ رادەیەك بایەخ‌و گرنگی هەیە. سەرەڕای ئەمە روونی دەکەینەوە کە لە هەر پشکنینێکدا چ کارگەلێك ئەنجامدەدرێن. هیوادارین ژنانی دووگیان بەخوێندنەوەی ئەم نووسراوە ترس لە سەردانی پزیشکیان لا بڕەوێتەوەو زیاتر پەی بەوە بەرن کە پشکنینەکانی پزبشك (لە قۆناغی دووگیانیدا) چەند گرنگ‌و بایەخدارن.

ژنێکی ٢٦ ساڵە کە سکی چوار مانگان بوو، دەیووت: " بۆ لە خۆڕا سەردانی پزیشك بکەم‌و خۆمی بخەمە بەردەست تا پشکنینم بۆ بکات. خۆ من هیچ کێشەیەکم نییە تەنها ئەوە نەبێت کە کەمێك نیگەرانم‌و

دەترسم. "

ژنێکی ٣٤ ساڵەی تر کە چاوەڕوانی لە دایك بوونی سێیەم منالی بوو دەیووت: " من سەردانی پزیشك ناکەم. لە هەر دوو جارەکەی پێشووشدا کە سکم بە منالەکانی ترم پڕ بوو ئەگەرچی کەمێك دڵەڕاوکێم هەبوو، بەڵام هەرگیز سەردانی پزیشکم نەکرد.

ژنێکی تەمەن ١٨ ساڵ کە شتێکی وای نەمابوو یەکەم منالی ببێت، دەیووت: " من تا ئێستا دوو جار سەردانی پزیشکی پسپۆڕم کردوە بەڵام لەبەر ئەوەی هیچی گرنگی وای بۆ دەرنەکەوتووە تۆزێك دەترسم! "

ئەو سێ نموونەی سەرەوە لە هیچ روویەکەوە شتێکی تایبەتی نین، بەداخەوە زۆربەی ژنان لەوە دەترسن لە کاتی دووگیانیدا لە ژێر چاودێری پزیشکی پسپۆڕدا بن‌و سەردانی پزیشك بکەن. لەکاتێکدا زیاتر ئەنجامە نەخوزراو خراپەکانی ئەم رەفتارە دەردەکەوێت کە بە هۆی نەچوونە لای د. رووداوی ناخۆشتر روو بدەن. ئەو رووداوە ناخۆشانەی بۆ ئەو ژنانە روو دەدەن کە سەردانی پزیشك ناکەن دوو ئەوەندەی ئەو رووداوانەن کە بۆ ئەو ژنانە روودەدەن کە سەردانی پزیشك دەکەن بۆ ئەوەی پشکنینیان بۆ بکرێت.

لەو مەسەلە باس ورووژێنەرو تۆقێنەرانەی بۆ ژنانی دووگیان دێتە پێش، مەسەلەی جووتبوونە لە قۆناغی دووگیانیدا.

داب‌و نەریتی زاڵ بەسەر کۆمەڵگا نەریتییەکاندا رێگرە لەبەردەم ئەوەی کە ئەم مەسەلە راشکاوانە گفتوگۆی لەسەر بکرێت. ئێستاش زۆرن ئەو ژن‌و مێردانەی هیچ کە ناوێرن لەسەر ئەم مەسەلە گرنگە

پێکەوە گفتوگۆ بکەن تەنانەت ناوێرن یەك قسەشی لەبارەوە بکەن.

ئایا دەکرێت ئەم قۆناغە لە باتی ئەوەی سەرەتایەك بێت بۆ قۆناغی ترسو خۆف، دەستپێکی قۆناغێکی نوێ بێت لە پەیوەندی ژنو مێردەکاندا؟

د. " پازینی "و د. " شاربونیە " چەندین توێژینەوەیان لەم بوارەدا لە جنێڤ ئەنجام داوەو بۆیان دەرکەوتووە کە تەنها لە ٣٢٪ی ژنانی دووگیان دەوێرن مەسەلەکانی پەیوەست بە پەیوەندییە سێکسییەکانیان لەگەڵ هاوسەرەکانیان بۆ پزیشك باس بکەن. رەنگە ئەم جۆرە خۆبواردنە لە باسکردنی مەسەلەکانی پەیوەست بە پەیوەندییە سێکسییەکان، بۆ هەستکردن بە ترسو گوناە بگەڕێتەوە، بەڵام هۆکاری سەرەکی نەبوونی سەرچاوەکانی زانیاری باوەڕ پێکراوی زانستیو سادەو هەروەها سنووردار بوونی توێژینەوە پزیشکییەکان لەم بوارەدایە.

بێگومان بوونی زانیاری پێویست لە سەر گۆڕانکاری جەستەییو دەروونی لە قۆناغی دووگیانیدا کاریگەری لە سەر پەیوەندی ژنو مێردە گەنجەکان هەیە. ئەو تویژینەوانەی پسپۆڕەکانی بواری پزیشکی ژنانو منالبوون لە جنێڤ ئەنجامیاندا دەیسەلمێنێت کە مەیلی سێکسی ٥٠٪ ئەو ژنانەی زانیاری پێویستیان لەم بوارەدا نییە، لە سێ مانگی یەکەمی دووگیانیدا زۆر کەم دەبێتەوەو لە سێ مانگی کۆتایی دووگیانیشدا لە چاو ئەوانەی لەم بوارەدا زانیاری پێویستیان هەیە مەیلێکی سێکسی ئەوتۆیان نییە.

پسپۆڕانی مەسەلە سێکسییەکان لەو بڕوایەدان ئەو کێشە

دەروونییە تایبەتییانەی کە رەنگە لە قۆناغی دووگیانیدا چ بۆ ژنو چ بۆ پیاو بێتە پێش ئەگەر زانیاری وردیان دەربارەی مەسەلە سێکسیەکانەوە هەبێت زۆر بە ئاسانی چارەسەر دەبن.

مێردێك کە لەگەڵ ژنەکەی سەردانی پزیشك دەکاتو لە پەیوەند بە قۆناغە جۆراوجۆرەکانی دووگیانی وەك دروستبوونی کۆرپەلە، شوێن گرتن، دووگیانیو لەدایك بوونو...هتد گوێ بۆ بۆچوونەکانی پزیشك دەگرێت، زۆر بە ئاسانی دەتوانێت پەی بە هۆکاری ساردیو ترسی هاوسەرەکەی بەرێت لە پەیوەندییەکانی ژنو مێردایەتیداو لەوە تێدەگات کە لەم قۆناغەدا بۆ ئەوەی مەیلی سێکسی ژن بجوڵێنێت پێویستە زیاتر سەرنجی بداتێو زیاتر بیلاوێنێتەوە.

زۆربەی خەڵك لەو بڕوایەدان کە کۆرپەلە لە ناو منداڵدانی دایکدا وەك هێلکەیەکی دەڵەمە وایەو پێویستە لە هەر چەشنە زیانێك بپارێزرێت. ئێستاش کە ئێستایە هەندێك بیرو بۆچوونی خورافیو پووچ لە بیرو هزری خەڵکێکی زۆردا ماونو هەندێ بیرو بۆچوونی وەك ئەوەی کە ئەگەر ژنی دووگیان باسکەکانی بەرز بکاتەوە منالەکەی بە ناسروشتی لەدایك دەبێت یا ئەگەر سەیری مەیموون بکات منالەکەی لە شێوەی مەیمووندا لە دایك دەبێت...هەر وەك خۆیان ماون.

زۆربەی دایكو باوکە گەنجەکان گوێ نادەنە ئەمجۆرە بیرو بۆچوونانە، د. مازینی لە ئەنجامی ئەو توێژینەوانەی ئەنجامی داون، بۆی دەرکەوتووە ٦٣٪ی ژنان ترسیان لەوەیە کە لەکاتی ئەنجامدانی کاری سێکیسی لەگەڵ مێردەکانیاندا کۆرپەلەکەیان زیانی پێبگاتو لەم

٦٣٪ش ٢٢٪یان هەر بەڕاستی لەوە دەترسان زەکەری مێردەکانیان زیان بە کۆرپەلەکە بگەیەنێت. ١٦٪یان دەترسان منداڵەکەیان لەبار بچێت‌و ١٤٪یان لەوە دەترسان تووشی هەوکردنی کۆئەندامی زاوزێیان ببن‌و ١٦٪یان لەوە دەترسان بەر لە کاتی خۆی منداڵەکەیان ببێت‌و تەنانەت ٦٪ی ژنان پێیانوابوو کە رەنگە منداڵەکیان " ناسروشتی‌و مەغۆل " بێت.

ترسی مێردەکانیش لەوەی کە نەکا لە کاتی پەیوەندی سێکسیدا مناڵەکە زیانێکی پێبگات لە ژنان کەمتر نییە. لەبەر ئەو هۆکارانەی سەرەوە زۆر لە پیاوان لە قۆناغی دووگیانیدا بەهیچ شێوەیەك پەیوەندی سێکسی لە گەڵ ژنەکانیاندا ئەنجام نادەن. د. سیمۆن نووسەری بەناوبانگی کتێبی " پەیوەندی سێکسی فەرەنسییەکان " دەڵێت: ١٠٪ی هاوسەرەکان هەر بە تەواوی لە مانگی دووەمی دووگیانییەوە تا مانگی نۆیەم واز لە پەیوەندی سێکسی لەگەڵ یەکتردا دێنن‌و زۆرتریش پێکەوە ئەم بڕیارە دەدەن کە ئیتر نابێ لەو رووەوە لە یەکتر نزیك ببنەوە. بێگومان ئەم بڕیارە دەبێتە هۆی ئەوەی ژن‌و مێرد لە رووی سێکسییەوە تێر نەبن.

د. " ڤلای " کە پسپۆڕی ژنانە دەڵێت: " پێویستە ئەوە لە خەڵك بگەیەنین کە دووگیانی نەخۆشی نییەو بێجگە لە هەندێ حاڵەتی تایبەت نەبێت ژنی دووگیان لە رووی جەستەییە لە رەوشێکی تەواو ئاساییدایە. "

پێویست ناکات لەم قۆناغەدا ژن‌و مێرد هیچ سنوورێکی زیاتر لە چاو قۆناغی پێش دووگیانی لە پەیوەندی سێکسیاندا دابنێن و ئەگەر

ژن‌و مێرد لە رەوشێکی تایبەتدا نەبن دەتوانن لە تەواوی قۆناغی دووگیانیداو بە بێ هیچ ترس‌و دڵڕاوکێیەك درێژە بە پەیوەندی سێکسی خۆیان بدەن. تەنها ئامۆژگارییەك کە پزیشکەکان لەم پەیوەندییەدا هەیانە ئەوەیە کە لە سێ مانگی یەکەمی دووگیانیدا تۆزێك وریایی پێویستە، چونکە تەنها لەحاڵەتێکدا ئەگەر پەیوەندی سێکسی توند بێت رەنگە لەبارچوون رووبداتو ئەگەر هێلکۆکەش لە منداڵدانی ژندا بە باشی جێی نەگرتبێت، مەترسی لەبارچوونی گۆرپەلە لە ئارادایە. بێگومان جگە لە پەیوەندی سێکسی هۆکارگەلی دیکەش هەن کە ئەو مەترسییەیان بەدواوەیە، بەڵام زۆر راستگۆیانە دەبێ بڵێین تا ئێستا هیچ چەشنە لێکۆڵینەوەیەکی ورد سەبارەت بە رێژەی کاریگەری هۆکارەکانی تر ئەنجام نەدراوە.

ئەوەی گرنگە ئەوەیە کە ژنی دووگیان لە هەموو کات زیاتر لەو رۆژانەدا زیانی پێدەگات کە کاتی سووڕی مانگانەیەتی‌و باشتر ئەوەیە لەم رۆژانەدا پەیوەندی سێکسی ئەنجام نەدرێت (ئایینی پیرۆزی ئیسلام زیاد لە ١٤ سەدە بەر لە ئێستاوە ئەو فرمانەی داوە، نەك بۆ ژنانی دووگیان بەڵکوو بۆ ئەو ژنانەش کە لەحاڵەتی دووگیانیدا نین. وەرگێڕ)

بەڵام دایك کە چاوەڕوانی هاتنە دنیایی یەکەم منداڵیەتی، پێویستە لە مانگی هەشتەمەوە پەیوەندی سێکسی راگرێت، چونکو رەنگە سەری منداڵەکە هاتبێتە رێڕەوی هاتنەدەرەوە. لەم حاڵەتەدا پێدەچێت جووڵە توندەکانی کاتی نزیکایەتی سێکسی ببێتە هۆی دڕانی ئەو کیسەی دەوری کۆرپەلەکەی داوە(سەر ئاوی بتەقێت)و لە

ئەنجامدا بەر لە وادەی خۆی منداڵەکە لە دایك ببێت. لێرەشدا سروشت (یاسا خواکردەکان) خۆی دەست بەکار دەبێتو سەرەڕای ئەو وریاییانەی باسکران، لە زۆربەی ژناندا مەیلی سێکسی لە سەرەتاو کۆتایی قۆناغی دووگیانیدا کەم دەبێتەوە کە ئەمە خۆی بەجۆرە پارێزگارییەکی سروشتی لە قەڵەم دەدرێت.

کاتێك دووگیانی لە ڕەوشی ئاساییدا بێت لە مانگی سێهەمەوە تا مانگی حەوتەم پێویست بە هیچ چاودێریەکی تایبەت ناکات، ژن لەم قۆناغەدا هەندێ حەزو مەیلی تایبەتی تێدا دروست ئەبێتو پەیوەندی سێکیسی لەجاران زیاتر چێژی بۆی هەیە. چونکو بە هۆی بەرز بوونەوەی هۆرموونی ژنانە، لە هەمیشە زیاتر هەست بە " ژن بوون " دەکات. مەمکەکانی گەورەو قورس دەبن (هەر یەکەی دەبنەی نزیکەی سێسەد گرام) ماسولکەکانی جەستە خوێنو ئاوێکی زیاتریان تێدەزێو لە ئەنجامدا پێستی لەش نەرمو جوانتر دەبێتو بە شێوەیەکی گشتی حاڵەتی ژنانەی ژن زیاتر دەبێت.

هۆرمۆنی " فۆلیکۆلین "کە لە ڕاستیدا هۆرمۆنی جووڵاندنی مەیلە سێکسییەکانە، زیاتر دەردەدرێتو دەبێتە هۆی ئەوەی کە شوێنە هەستیارەکانی لەشی ژن هەستیارتر ببن. لە لایەکی دیکەوە بۆ خۆراك پێدانی کۆرپەلە خۆێنێکی زیاتر بە دەمارەکانی ناوچەی سكو سمتدا هاتووچۆ دەکات کە هەر ئەمە خۆی دەبێتە هۆی زیاتر بوونی مەیلە سێکسییەکان لەودا.

لێکۆڵینەوەکانی د. " مۆستەرز "و د. " هانس " لە ئەمریکا دەریخستووە کە ٨٠٪ی ژنان پێیان سەیرە کە بۆچی مەیلی سێکسییان

لەم قۆناغەدا زیاتر دەبێت. هەندێك لە ژنان بۆ یەکەم جار لەم قۆناغەدا دەگەنە لووتکەی چێژی سێکسیو ئەوانی دیکەش لە ئەنجامدانی پەیوەندی سێکسی لەگەڵ مێردەکانیاندا هەست بەخۆشییەکی زیاتر دەکەن. زانایانو پسپۆڕان سەلماندویانە کە هاندەرە سێکسییەکانی ژنانی دووگیان لە ناوچەی کۆئەندامی زاوزێیاندا چڕ دەبێتەوەو زۆر درەنگتر لە ژنانی دیکە هێور دەبێتەوە. بە بڕوای پرۆفیسۆر " پازینی " ئەم قۆناغە بۆ چارەسەری جۆرەها ساردی لە مەزاجدا قۆناغێکی (موعجیزە ئاسا)یە.

لەم قۆناغەدا ژنومێرد بە هۆی ئەو بارودۆخە تایبەتە ناچارن گۆڕانکاری لە پەیوەندی خۆیاندا بکەن کە تا ئێستا تامەکەیان نەچەشتبوو، بەتایبەت ژن کە بە هۆی لەبەرچاوگرتنی بنەما ئەخلاقیو کۆمەڵایەتییەکان تا ئەو کاتە لە وەها حاڵەتێك بێبەش بووە پەی بە هەندێك چێژی تایبەت دەبات. دوای تێپەڕینی ٥ مانگ بە سەر دووگیانیدا سکی ژن گەورە دەبێتو ئیتر ژنو پیاو ناتوانن وەك جارانو بە شێوەی ئاسایی پەیوەندی سێکسی لە گەڵ یەکتردا ئەنجام بدەنو ناچارن ئەم قۆناغە بە وریایەکی زیاترەوە تێپەڕێنن.

د. " پیرسیمۆن " دەڵێت: ئەگەرچی پیاوان لەم قۆناغەدا زیاتر بەدەروبەری هاوسەرەکانیاندا دێن، بەڵام زۆر بە وریاییەوە لە گەڵیان جووت دەبن. زیاد لە ١٠٪ی پیاوان لە کۆتایی قۆناغی سکپڕیدا بە تەواوی لە هاوسەرەکانیان دوور دەکەونەوە. پێدەچێت ئەم گۆڕانانە کە لە مەیلە سێکسییەکاندا ڕوو دەدات تەنانەت لە حاڵەتی دووگیانی سروشتیو ئاساییدا بە هۆی گۆڕانی هەڵسو کەوتی ژنەوە بێت، چونکو

لەم کاتەدا ژن زیاتر لەوەی کە هەست بە هاوسەرێتی بکات هەست بەدایکایەتی دەکاو رەنگە گۆڕانی شێوەی هەڵسوکەوتی پیاو بە هۆی ئەو بیرو بۆچوونانەوە بێت کە بە مێشکیدا دێت. واتە هەست دەکات ئەو بوونەوەرە زیندووەی کە خەریکە لە دایك دەبێت زۆر لەوە زیاتر بایەخی هەیە کە ئەو بیری لێدەکردەوە. ئەو هەست بە غرور کردنەی کە بە هۆی بوون بە باوك لە پیاودا دروست دەبێت کاریگەری زۆری لە هاوسەنگی دەروونیو بیرکردنەوەکانی ئەو هەیە. ئەو سکەی رۆژ لە دوای رۆژ بەبەر چاوی ئەوەوە گەورەتر دەبێت، لە راستیدا شاکاری خیلقەتە کە بە حیکمەتی خوا دروست بووەو ئەو منداڵەی لە سکی دایکدا دەجووڵێت نیشانەی پیاوەتیو هێزی پیاوانەی ئەوە. زۆربەی ژنان لە مانگەکانی کۆتایی قۆناغی دووگیانیدا هەست بە گۆڕانی ئیجابی لە رەفتاری هاوسەرەکەیاندا دەکەن، بە پێیی ئامارێك کە بە دەست هاتووە ٦٢٪ی ژنان لەو بڕوایەدان کە لەم قۆناغەدا مێردەکانیان زیاتر هەستیان دەخوێننەوەو هۆگریو خۆشەویستیان بۆ ئەوان زیاتر دەبێتو تەنها ٧٪ی پیاوەکان کاردانەوەی نێگەتیڤییان هەبووەو ئەوانی دیکەش هیچ گۆڕانێکیان تێدا دروست نەبووە.

ئەگەر پیاوان بتوانن هەستی خۆشەویستیو ئەوینداری خۆیان راستگۆیانەو لە ناخەوە بۆ هاوسەرە دووگیانەکانیان دەربڕن، ترسو نیگەرانی بێ بنەمای ئەوان بە تەواوی دەڕەوێتەوە.

منداڵبوونو ترس

لە باسی پێشووماندا قسەمان لە سەر " دووگیانیو ترس " کردو لەو مەسەلە جۆراوجۆرانەمان کۆڵییەوە کە لە قۆناغی دووگیانیدا دەبنە هۆی دروست بوونی ترسو دڵەڕاوکیو چەندین رێگاچارەمان بۆ کەمکردنەوەی رادەی ئەو ترسو دڵەراوکێیانە پێشنیار کرد. لە راستیدا قۆناغی دووگیانی قۆناغێکی زۆر خۆشو مەزنەو ساتەکانی پڕە لە ترسو دڵەڕاوکێ بۆ پاراستنی بوونەوەرێك کە دواتر دەتوانێت بە پێکەنینو چالاکییەکانی ژیانی دایك پڕ لە غرورو لێوانلێوی خۆشحاڵی بکاتو بە گریانەکەی سەرجەم دەرگاکانی خۆشی بە روویدا دابخات. بە هەموو ئەمانەشەوە ئەگەر لەم قۆناغەدا دایك هەندێك شتی سەبارەت بە دووگیانیو لەدایك بوونی منداڵ لا روون نەبێتو زانیاری پێویستی لەو بوارەدا نەبێت، ئەو قۆناغە بۆ ژن زۆر سەختو دژوارە، چونکو بێ ئاگاییو نەزانین لە هەر بوارێکدا دەبێتە هۆی دروست بوونی ترسو دڵەڕاوکێو لەدایك بوونی منداڵیش لەو بنەمایە بەدەر نییە، بەتایبەت ئەوەی کە سەدان پرسیاری (وەك چۆنیەتی گەشەکردنی کۆرپەلەیەك کە لە منداڵدانیدا پەروەردەی دەکات، ئەو قۆناغانەی کە پێویستە کۆرپەلە تا هاتنە دنیا بیانبڕێتو، هەروەها چۆنیەتیو شێوەی لەدایك بوونەکە) کە بۆ ژنی دووگیانی دروست دەبێت، مخابن هەر لەبەر ئەم هۆیە وشەی "منداڵبوون " هەمیشە

یەکسانە بە بەسوێترین ئازارەکانی هەموو تەمەنی ژنێك. بەڵام ئەمڕۆ وانە وشیاریدەرو بەسوودەکانی پسپۆڕانی منداڵبوونو مامانەکان مەسەلەی ترسناك بوونی منداڵبوونیان چارەسەر کردوەو وەك مەسەلەیەکی ئاسایيو سروشتیان لێکردوە، بەم پێیە واتای سادەو ئاسایی لەدایکبوون بریتییە لە:

" ـــ تەحەمول کردنی ئازارێکی قورس بۆ هێنانە بوونی بوونەوەرێکی پاكو بێ تاوان... "

چەندین ڕێگای زۆروزەوەند هەن کە هەر دایکێك دەتوانێت لە قۆناغی دووگیانیدا (بە تایبەت لە مانگەکانی کۆتایی دووگیانیدا کە پێویستی بەئاگا بوون لە چۆنییەتی منداڵبوون بۆ دایکان لە هەموو شتێك گرینگترە) بەکاریان بێنێت تا زانیاری زیاتری سەبارەت بە کردەی منداڵبوونی خێراو ئاسان دەستبکەوێت.

ئەمڕۆ لەو وانەو ڕاهێنانانەدا کە لە هەندێك لە نەخۆشخانەو کلینیکەکان بۆ قۆناغی بەر لە منداڵبوون (ئەم وانانە زۆرتر لە مانگی حەوتی دووگیانییەوە دەست پێدەکەن) ڕێکیدەخەن، زانیاری پێویست لە سەر هەر جەشنە گۆڕانکاریەکی جەستەیی کە لە ئەنجامی دووگیانیدا لە لەشیدا دەردەکەوێت، نیشانەو هێماکانی دەستپێکی لەدایکبوونو مامانی سەرەتایی دەدەن بە دایکانو بەم شێوەیە چەند ڕاهێنانێکی سادەو پێشوەخت دەتوانێت بۆ دایکێکی گەنج باشترینو کاریگەرترین یارمەتی بێت بۆ کاتی دانانی منداڵەکەی، بە تایبەت بۆ هەندێك حاڵەتی تایبەت کە ژنی دووگیان خەریکە منداڵەکەی دەبێت دەستی بە پزیشك یا مامان ڕاناگاتو ناچارە بە بێ یارمەتی ئەوان

منداڵەکەی ببێت.

لەم وانانەدا زیاتر جەخت لە سەر دوو بابەتی گرنگ دەکرێتەوە: شل کردنەوەی ماسولکەکانی لەشو هەروەها شێوەی هەناسەدان لە کاتی بوونی منداڵەکەدا. لە قۆناغی شلکردنەوەی ماسولکەکاندا دایك فێر دەکرێت کە چۆن لە دوا ساتەکانی پێش منداڵبووندا بە شلکردنی ماسولکەکانی لەش، خۆیان یارمەتیدەربن بۆ ئاسان هاتنەدەری کۆرپەو لەدایك بوونەکە.

ئەم وانانە نەك هەر لە کاتی منداڵبووندا دەوری باشیان بۆ دایك هەیە بگرە دەتوانێت لە تەواوی ژیانی ژندا وەك نموونەو سەرمەشقێك بێت کە چۆن لە بەرابەر ئازارە قورسو نیگەرانییەکاندا خۆراگر بێتو بە کەمێك دانبەخۆدا گرتنو تێڕامان بەری شیرنی بچنێتەوە.

لە ئەورووپاو ئەمریکادا، پزیشکە پسپۆڕەکان بۆ فێرکردنی ژنانی دووگیان چەندین کتێبیان لەم بوارەدا نووسیوە، بەتایبەت د. " دیك ریچارد گرۆنتلی " بە شێوازی وانە وتنەوەکەی شۆڕشێکی لەم بوارەدا دروستکردوە.

لەسەر ئەو دایکە ئازیزانەی چاوەڕوانی لە دایك بوونی منداڵن، پێویستە ئەو کتێبو وتارە بە سوودو هەمەچەشنانە بخوێننەوە کە لەم بوارەدا بڵاو دەکرێنەوەو لەم ڕێگایەوە بە بەدەستهێنانی زانیاریەکی هەرچەند کەمیش بێت یارمەتی خۆیان بدەن بۆ ئەوەی منالبوونێکی ئاسانو ساغ بەڕێبکەنو بەشێوەیەکی گشتی ناسینی ئەو ئامێرو ئیمکاناتەی لەو نەخۆشخانەدا بۆ ئەو مەبەستە ئامادە کراونو

لـە خزمـەت ئەوانـدان، دەتوانێـت متمانـە بـەخۆبوونو دڵنیـابوونی پێویست لەواندا دروست بکات.

ئەمڕۆ زۆربەی ژنان لە نەخۆشخانەکان یا کلینیکەکانـدا منـداڵیان دەبێـتو پێدەچـێت هۆکـاری سـەرەکی ئـەم کـارەش ئـەوە بێـت کـە، پێداویستییەکی بەرفراوان، ئامێرو کەلوپەلی پێشکەوتوو و دایەنی بە ئەزموونو شارەزا لەو شوێنانە هەن کە لە کاتی منداڵبووندا بە ئامادە کردنی دایك لە رووی جەستەییو دەروونییـەوە توانـای خۆڕاگرییـەکی زیاتری پێدەبەخشنو بەم شێوەیە بـواری منـاڵبوونێکی ئاسـانو پـڕ لـە دڵنیایی بـۆ دەرەخـسێنن. جێـی خۆیـەتی دایکـان هـەر بـە دەر کـەوتنی نیشانەکانی لەدایکبوون سەردانی نەخۆشخانە یا کلینیەکانی ئەو بـوارە بکەن.

لـە نەخۆشـخانە، کاتێـك دڵنیـابوون منداڵەکـە لـە دایـك دەبێـت، پزیـشکی پـسپۆڕ فـشاری خـوێنی دایـك، چۆنیەتی لێـدانی دڵو شـێوەی وەستانی کۆرپەکە، چۆنییەتی کرانەوەی دەمی منداڵدانو ئامـادەبوونی بۆ هاتنەدەری منداڵەکە بە تێکڕا کۆنتڕۆڵ دەکرێنو ئەم پـشکنینانەش لە تەواوی ماوەی لەدایکبوونەکەدا دووپات دەبێتەوە.

لەم ساڵانەی دواییدا بـە پێـشکەوتنی تـەکنیکی بێهـۆش کـردن ئـەم شێوازە توانیویەتی دەورێکی گرنگی هەبێت لەوەدا کە دایکـان بـە بـێ ئـازار منـداڵیان ببێـتو بـەم شـێوەیە ئەگـەر لـە دوا قۆناغـەکانی پـێش منداڵبووندا یەکێك لە جۆرەکانی بێهۆشی بەکار ببرێت، بە تایبەتی بـە سەرنجدان بەوەی کە سەلمێنراوە بێهۆش کـردن زۆر بەسـوودە بـۆ هێـور کردنەوەی ئازارو هەروەها بە هۆی ئەوەی کە هیچ چەشنە گرفتێکیش

بۆ دایكو کۆرپـە دروسـت ناکات زۆر بـە گـرنگ دادەنـدرێت. پێویـستە ئەوە بزانین کە بۆ بەکارهێنانی ئەم شێوازە پسپۆڕیو شارەزایی تـەواو پێویستەو دەبێ لە هەموو رووپەکەوە وریایی تەواو رەچاو بکرێت، بە تایبـەت لــە کــاتی بــەکارهێنانی " فۆرســیپس "دا، زۆر پێویــستە پزیـشکێکی پـسپۆڕو شـارەزای لێبێـت کـە بزانێـت بـەکارهێنانی ئـەم ئامێرە پێویستە یا پێویست نییە. بە شـێوەیەکی گشتی بێهـۆش کـردن لـە کـاتی منداڵبوونـدا بـۆ زۆرێـك لـە دایکـان شـێوازێکی زۆر بـاشو خوازراوە، لەبەر ئەوەی کاتێك دایك بێهۆش دەکرێت هەست بـە ئـازار ناکـاتو کاتێـك دێتـەوە هـۆش خـۆی، تـەواوی قۆناغـە سـەرەتاییەکانی منداڵبوونی تێپەڕاندووە. لە کاتێکدا ژنێك کە بێهۆش نەکرێت مەحاڵە ئازار نەچێژێت، لەگەڵ ئەوەشدا لـە زۆرێـك لـە یەکـەکانی منداڵبوونـدا دژی بێهۆش کردنو لەو بڕوایەدان کە منداڵبوون کارێکی سروشتییەو بمانەوێتو نەمانەوێت ئازارو ژانی لە گەڵدا دەبێتو بـەم پێیـە نابێـت کـەڵك لـە دەرمانــەکانی بێهـۆش کـردن یـا ئـامێرو کەلوپـەلی دیکـە وەرگیرێـت بـۆ هێـور کردنــەوەی ئـەم ئـازارو ژانـە، سـەرەڕای بـوونی جیـاوازی بـیرو بۆچـوون لـەم بـوارەدا، خـاڵی گـرنگ ئەوەیـە کـە لـە قۆناغەکانی منداڵبووندا ئەگەر یەکێك لە شێوازەکانی بێهۆش کردن یا بێ هەستکردن پێویست بێت، زەرووره دیاریکردنی جۆرەکـەی بـە پێـی پێویستییەکانی کەسەکەو بە بڕیاری پزیشکی پسپۆڕ ئەنجام بدرێت.

بێهــۆش کــردن لــە رێگـای بــەکارهێنانی هەڵمــژینی گــازە بــێ مەترسـییەکانی وەك ئۆکـسیجنو ئیتـەر(ether) ئەنجامـدەدرێت کـە ئەگەر دایکەکە لە رووی جەستەییەوە لەبار بێـتو مناڵەکـەش گەشـەی

تەواوی کردبێت، ئەمجۆرە گازانە بۆ هێور کردنەوەی ئازار زۆر کاریگەرەو هیچ کێشەیەکیش بۆ لەشساغی دایكو کۆرپە دروست ناکات. ڕێگایەکی دیکەی بێهۆش کردن لێدانی دەرزی ئازار بڕە لە ماسولکەکانو دواجاریش دەکرێت لەو دەرمانانە کەڵك وەرگیرێت کە دەخورێن.

ژانی منداڵبوون بە سەر سێ قۆناغدا دابەش کراوە:

قۆناغی یەکەم کە ژانەکان سەرەتایینو کەمتر دەبنە هۆی ئازاردانی دایكو لە هەمان کاتیشدا ئەم ژانانە نیشانەی سەرەتای منداڵبوونە.

لە قۆناغی دووەمدا ژانەکە زۆر توندو ماوە درێژترە (زۆربەی جار)و لە هەمان کاتدا ئەم ژانانەیە کە دەمی منداڵدان دەکەنەوەو دواجار قۆناغی سێیەم کە ژانەکە هاوکاتە لە گەڵ هاتنەدەری کۆرپە. بەهۆی قورسی ژانەکانی قۆناغەکانی دووەمو سێیەم هەموو پێداویستییە پزیشکییەکان لەم قۆناغانەدا بەکار دەهێنرێن.

کاتێك منالبوون دەگاتە دوا قۆناغ، لە گەڵ هەر ئازارو ژانێکدا کەمێك لە سەری منداڵەکە لە ناو حەوزدا دەێتە خوارو سەرئەنجام دەمی منداڵدان دەکرێتەوە. لەم کاتەدا پێویستە مامان کەمێك لەفافی زۆر پاكو خاوێنی بە دەستەوە بێتو بیخاتە سەر سەری منداڵەوە زۆر بە ئەسپاییو بە شێوەیەك کە سەری مندالەکە هیچ زیانێکی پێنەگات، منداڵەکە لە بۆری منداڵدان دەرکێشێت، بەڵام دەبێ ئاگاداری ئەوە بین کە بەر لەوەی منداڵەکە بەم شێوەیە بێتە دنیایەوە، پێویستە ئەو مەرجانەی خوارەوە لە ئارادا بن: لە منداڵبوونە سروشتییەکاندا دەبێ

کۆرپە بەسەرا بێتە خوار، دەمی منداڵدان (ملی ڕەحەم) تەواو کرابێتەوەو دواجار سەری منداڵەکە لە ناو بۆری منداڵداندا بەرەو خوارەوە بێت.

لە منداڵبوونە قورسو دژوارەکاندا ئامێرێك بە ناوی " فۆرسیپس " بەکار دێنن. بێگومان دەبێت ئەوەمان لەبەر چاوبێت کە بۆ ئەوەی ئەم ئامێرە بەکار بێت دەبێت بەدڵنیاییەوە کۆرپەکە ئەو مەرجانەی سەرەوەی هەبێت. " فۆرسیپس " چەندین جۆری هەیەو بە گشتی بریتییە لە دوو شیشی ئاسنی شێوە کەوچکی کە چەماوەییو قەبارەکەی ڕێك بە گوێرەی سەری کۆرپە دروست کراوەو هەموو سەری منداڵەکەی جێدەبێتەوە. لە گەڵ دوو دەسکی ئاسنی کە بە دەستیانەوە دەگرنو دەسکی فۆرسیپسی پێدەڵێن.

فۆرسیپس کاری نوێڵ دەکاتو کردەی هاتنەدەری کۆرپەکە ئاسانتر دەکات. بە شێوەیەك کە دوای لە هۆش خۆ چوونی تەواوەتی نەخۆش، بە جیا شیشەکان دەخرێنە ڕێڕەوی هاتنەدەری کۆرپەو لە سەر سەری کۆرپەکە دادەندرێنو پاشان بە کێشانێکی هاوسەنگو گونجاو کۆرپەکە دەردێنن.

لە سەرجەم ئەو منداڵبوونانەدا کە بە یارمەتی فۆرسیپس ئەنجامدەدرێن، دەمی منداڵدان کەمێك هەڵدەدرێننو بەم شێوەیە ڕێڕەوی هاتنەدەری کۆرپەکە هەراوتر دەکەن.

ئەم کردە بچکووکە کاتێکیش کە دەمی منداڵدان تەسك بێت ئەنجام دەدرێت، چونکو ئەگەر دەمی منداڵدان تەسك بێت، هاتنە دەری کۆرپەکە لە منداڵدان دوادەکەوێتو بەم شێوەیە فشارگەلێکی

ناپێویستو زیانبەخش بەر سەری کۆرپەکە دەکەوێت.

دوای هەڵدڕێنی دەمی منداڵدانو هاتنەدەری کۆرپەکە، بەشە بڕاوەکەی منداڵدان دەدروونەوە، بەم پێیە ئەگەر فۆرسیپس بەکار بێنن ئەوا دایکان پێویستە خۆیان بۆ چەند ڕۆژ نەشۆردنو ئازار ئامادە بکەنو تا ئەوکاتەش کە تەقەڵەکان دەرنەکێشرێن ئەو ئازارو نارەحەتیانە درێژەی دەبێت (بەڵام ئێستا جۆرە مادەیەك بۆ تەقەڵ لێدان بە کار دێنن کە پێویست بە دەرکێشان ناکات، وەرگێڕ).

دوا قۆناغی یارمەتیدان بۆ منداڵبوون نەشتەرگەری " قەیسەری "یەو زۆرتر کاتێك ئەم شێوازە بە کار دێنن کە منداڵبوون بە هۆیەك لە هۆیەکان نەتوانێت بە سروشتی ئەنجام ببێت. دەکرێت لەو هۆکارانە بۆ نموونە نەزیفی دایك یا وەستانی منداڵەکە کە لە دایك بوونەکە دژوار بکات، ناو بەرین.

لە نەشتەگەری قەیسەریدا سەرەتا درزێك دەکرێتە سكو منداڵدانەوەو لەم ڕێگەیەوە کۆرپە دەردەهێندرێتو لە کۆتایشدا درزەکە دەدروونەوە.

ئەمڕۆ ئەم کارە لەمنداڵبووندا زۆر پەرەی سەندوەو وەك زۆرێك لە پزیشكو دایکەکان، بە ڕێگایەکی ئاسوودەتری دادەنێن لە چاو منداڵبوون بە شێوەی سروشتییەکەی، بەڵام ئەم بۆچوونەش سەرەڕای پێشکەوتنەکانی زانستی پزیشکی دروست نییە، چونکو منداڵبوون بە شێوەی سروشتی بێگومان سەرەڕای بوونی ئازارو دژوارییەکی زیاتر، مەترسی کەمترەو پێویستە ئەوە بزانین کە لە منداڵبووندا تەواوی شێوەکانی دیکەی وەك بەکارهێنانی فۆرسیپسو قەیسەری لە هەندێك

حاڵەتی تایبەتدا کە دایك نەتوانێت بە شێوەی سروشتی مناڵەکەی ببێت یارمەتی لەدایکبوونی منداڵەکە دەدەن.

بەمشێوەیە ئەو دایکانەی بە پشوو درێژیو ماندوو نەناسییەوە لە قۆناغەکانی پێش لەدایکبوونی منداڵەکانیان، لە ڕێگەی بەشداریکردن لە وانەکانی نەخۆشخانە یا خوێندنەوەی ئەو وتارو کتێبانەی لەم بوارەدا دەنووسرێنو نووسراون، ئەو شتانە فێر دەبن کە پێویستە سەبارەت بە منداڵبوون بیزانن، بە شێوازێکی گەشبینانەو ئامادەیی پێشوەخت دەچنە پێشوازی لەدایکبوونی کۆرپەکەیانو خۆیان لە ناخیاندا هەست بەوە دەکەن کە لە هاتنە بوونی بوونەوەرێکی جوانو خۆشەویستدا دەوریان هەیەو لەبەر ئەوەی بۆ ئەو چەشنە دایکانە شتێکی نادیارو تەمومژاویو نەزانراو لە ئارادا نییە، کەواتە لە منداڵبوونیش ناترسنو تەنانەت پێدەچێت بە بەخشینی زانیاری وردو تەواو ترسو واهیمەی کەسانی دەوروبەریشیان بڕەوێننەوە.

کۆرپەو ترس

توێژینـەوە دەروونناسـییەکان پێمانـدەڵێن کـە کۆرپـەکانیش وەك منــداڵو تــازە لاوانو تەنانـــەت گـــەروەکان دەترســـن. هەرچـــەند جیاوازییـــەکی زۆرو ئاشـــکرا لـــە نێـــوان ترســـی تـــازە لـــەدایکبووانو گەورەکانـــدا هەیـــە، بـــەلاَم بـــە لەبەرچـــاوگرتنی تایبەتمەندییـــە دەروونییەکان، ئـەم حاڵەتانـەیان لـە چوارچێوەی " تـرس "دا پێناسـە دەکرێن.

" تـرس " لەگـەڵ کۆرپـەدا لـەدایك دەبێـت. کۆرپـەکان هـەر لـە حاڵـەتی کۆرپەلەییـەوە لەگـەڵ ترسـدا ئاشـنا دەبـنو هـەر لـە قۆنـاغی کۆرپەلەییـدا ترسـی دایکـەکانیان وەك، تـرس لـە تـاریکی، رووداوێکـی چاوەڕوان نەکراو، بەسەرهاتێکی تۆقێنەر، بۆ دەگوازرێتەوە.

ژنــە پزیـــشکی بـــەریتانی " مـــاری ئـــانورس " کـــە چـــەندین توێژینەوەی سەرنجراکێشی لەسەر کاریگەری حاڵەتەکانی دایـك لەسـەر تــازە لــەدایکبووان کــردوە، لــەوتارو نووســینەکانیدا بــیرو بۆچــوونی سەرسوڕهێنەری بەیانکردوەو دەنووسێت:

ـــ ئـەو ژنانــەی لـە قۆنــاغی دووگیانیـدا بـە تایبـەت لـە مانگـە سـەرەتاییەکانو مانگـە کۆتاییەکانـدا نزیکایـەتی لەگـەڵ مێردەکانیـان دەکەن، تووشی جۆرە ترسـێك دەبـنو ئـەم ترسـە بـە تایبـەت لـە سـکی یەکەمــدا زیــاتر دیــارە. ژنــە گەنجــەکان ئەگەرچــی مــل دەدەن بــە

نزیکایەتی لە گەڵ مێردەکانیان بەلاَم پێیانوایە نزیکی کردن بە مێردە گەنجەکانیانــەوە، زیــانو ئــازار بــە کۆرپەلەکــەیان دەگەیــەنێتو ئــەم ترسو واهیمەیەش لە کۆڵیان نابێتـەوەو نـەخوازراو دەگوازرێتـەوە بـۆ منداڵـەکانیانو دواتـر کـە منـداڵ لـە دایـك بـوو، هەنـدێك لـە گریانـە ئاشــکراو پەنهانـــەکانو کرِوزانـــەوەکانی منـــداڵ ســـەرەڕای هۆکـــاری رواڵـەتیو جەسـتەیی، لـە رابـردووی دەروونـی ئەوانـەوە سەرچـاوە دەگرێت.

خاتوو " ماری ئانۆرس " لە درێژەی باسەکەیدا دەڵێت:

لە سەردەمە زۆر کۆنەکاندا، هـەموو دایکـان دەیـانزانی کـە منـداڵی ساوا بەر لـە هـەر شـتێك پێویـستی بەسـۆزو خۆشەویـستییەو ئەمـەش پێویـستییەکی سروشـتییە، چـونکو منـداڵی مـرۆڤ لـە نـاو منـداڵی گیانلەبـــەرانی تـــردا ناســـکترین بوونـــەوەرە. ئـــەمرِۆ پزیـــشکەکانو دەروونناســـەکان بـــەم قەناعەتـــە گەیـــشتوون کـــە منـــداڵی مـــرۆڤ بـــۆ درێـژەدان بـە ژیـان تـەنها پێویـستی بـە شـیر نییـە، بگـرە بـەر لـە هـەر شـتێك تینـووی سـۆزو موحیببەتـە، چـونکە هـەموو شـتێك ئازاریـان دەداتو لە هەندێك رووداوی ئاسایی ژیانیش دەترسن.

ئـەم خاتوونـە کـە پزیـشکی نەخۆشـییە دەروونییەکانـەو زیـاتری توێژینـەوەکانی پـشتی بـە پەیوەندییـە سـوزدارییەکانی دایكو منـداڵ بەستوە، بۆ سەلماندنی بۆچوونەکانی خۆی سوودی لە ژمارەو ئامارەکان وەرگرتـــووە. بابـــەتی لێکۆڵینـــەوە ئامارییـــەکانی ئـــەم ژنـــە مەســـەلە قورسەکان نین، بەڵکو ئاسایترین مەسـەلەی هەڵبـژاردوەو لێکوڵینـەوەی لەسەر کردوە کە بۆ دایكو باوکە گەنجەکان مەسەلەیە.

منداڵی ساوا لە رۆژێکدا چەندەو بۆچی دەگری؟و تا چ رادەیەك ئەم گریانانە پەیوەندی بە هەڵس‌وکەتی دایکەوە هەیە؟

سەبارەت بە یەکێك لە پرسیارە توێژینەوەییەکانی خاتوو ئانۆرس وتراوە کە خاتوو ئانورس زۆرینەی ئەو بۆچوونانە هەڵدەوەشێنێتەوە کە تا ئێستا باسکراون، واتە بە لێکۆڵینەوەکانی خۆی سەلماندویەتی: ئەو بۆچوونەی کە، منداڵە بە ناز پەروەردە کراوەکان، زۆر لە منداڵانی دیکە ئارامترن، چیتر بۆ پشت پێبەستن نابێ چونکو زۆربەی پسپۆڕان لەو بڕوایەدان کە پەروەردەی منداڵ لە هەمان رۆژانی لە دایکبوونەوە دەست پێدەکات.

خاتوو ئانۆرس پێشنیاری ئەوە دەکات: " ئەگەر منالەکانتان ترسان، ئەگەر کۆرپەکانتان ترسیان لێنیشت یا ئەگەر لە نیوەشەودا گریان خێرا رامەکەن‌و باوەشیان پیابکەن، لەبەر ئەوەی ئەگەر ئەمکارە بەردەوام بێت، لاوانەوە بۆ ئەو منداڵە دەبێتە خوویەکی بەردەوام‌و دژوارە بتوانێ وازی لێ بێنێت. "

پێشتر راو بۆچوونی دەروونشیکارەکان تەواو پێچەوانەی ئەم بۆچوونەیان دەسەلماند، بەو مانایەی، کاتێك منداڵ گریا، تەنها دەیەوێت بانگتان بکات‌و وەڵامدانەوەی نەك تەنها دەبێتە هۆی ئاسوودەیی ئەو بگرە سۆزو خۆشەویستی ئێوەش لە ئاست ئەودا دەسەلمێنێت، سۆزو خۆشەویستییەك کە بۆ ژیانی ئەو پێویستە.

ئێستا ماوەیەکی دوورو درێژ بە سەر لێکۆڵینەوەکانی پزیشکی ئەمریکی "رێنە سپێنسەر"دا تێدەپەرێت. ئەو پزیشکە لە ماوەی لێکۆڵینەوەکانی خۆیدا هەستی کرد، زۆربەی ئەو منداڵانەی هەر

یەکسەر دوای لەدایکبوونیان، بە هەر هۆیەك ماوەیەك دوور لە باوەشی دایکیان لە نەخۆشخانەدا بەسەر بردوە، بە دەست نەخۆشییەکی تایبەتەوە دەناڵێنن کە ترسی لەگەڵدایە. سپێنسر ئەم نەخۆشییەی بە "نەخۆشی نەخۆشخانە" ناوزەد کرد. ئەم نەخۆشییە کار دەکاتە سەر گەشەی جەستەیی‌و هزری منداڵ‌و هەندێك جار گرفتی قورسی تیا دروست دەکات. بۆ نموونە رەنگە تا ئاستی ٥٠٪ هێزی بیر کردنەوەی منداڵ کەم بکاتەوەو بەداخەوە هەندێك جار دیاردەکانی ئەم نەخۆشییە قەرەبوو ناکرێنەوە.

منداڵی مرۆڤ لە کاتی لە دایکبووندا لە منداڵی گیانلەبەرەکانی لاوازترو بی دەسەڵاترە. جووجەڵە چەند دەقیقە دوای لە دایکبوونی دەتوانێت لە سەر قاچە لەرزۆکەکانی خۆی بوەستێت، بەڵام منداڵی مرۆڤ یەك ساڵی دەوێت تا بتوانێت یەکەم هەنگاو هەڵگرێ‌و بە هۆی ئەوەی کە لە پڕ لە پەناگەی پڕ دڵنیایی دایك پێدەنێتە دنیای پڕ کێشەی دەرەوە، ناتوانێت بە ئاسانی ئەو گۆڕانە خێرایانەی لە ژیانیدا روو دەدەن قبوڵبکات‌و پێویستی بە سۆزو لاواندنەوەی ئێوەیە. ئەم بوونەوەرە لاوازە رێگایەکی دوورو درێژی لەبەر دەمدایە بۆ ئەوەی کەسێکی بەهێزو پشت بەخۆ بەستووی لێدەرچێت‌و بۆ ئەوەی هەنگاوەگانی پتەو هەڵێنێتەوە پێویستییەکی تەواوی بە ئێوە ـــ سەرچاوەی سەرەکی سۆزو خۆشەویستی ـ هەیە.

بۆ ئەوەی منداڵ لە ترس‌و واهیمەکانی ژیان رزگاری ببێت، پێویستە تا چ رادەیەك سۆزو خۆشەویستی پێشکەش بکرێت؟!... ئەمە ئەو پرسیارە بوو کە هیچ کەس نەیتوانی وەڵامێکی پڕ بە پێستی

خۆی پێبداتەوە، لێرەدایە کە خاتوو ئانۆرس دەست بەکار دەبێت تا سنووری خۆشەویستی نواندن یا ئازاد کردنی منداڵ بە پێی زانستی دەروونناسی دیاری بکات.

ئەو خانمە بۆ توێژینەوە ئامارییەکانی خۆی سەردانی خێزانە جۆراوجۆرەکانی دەکردو سەبارەت بە هەڵسوکەوتی منداڵو کاردانەوەکانی ئەندامانی خێزان پرسیاری دەکردو بۆ ئەوەی ئەنجامەکانی وردترو تەواوتر بێت بە پێویستی دەزانی سەردانی دەیانو بگرە سەدان خێزان بکات کە ئەمە کارێکی ئاسان نەبوو، ئەو کەسانەی لە گروپەکەی خانمی ئانۆرسدا بوون بە شێوەیەکی بەردەوام هەموو سێ هەفتە جارێك سەردانی خێزانە دەستنیشانکراوەکانیان دەکردو هەموو سەردانێکیشیان ٤ سەعاتی دەخایاندو لەم ماوەدا هەر جارێك کە منداڵەکە دەیجیقاند، ماوەی گریانی منداڵەکەو پەرچەکرداری دایکەکە یاداشت دەکراو پاشان ئەنجامی ژمارەیی ئەو حاڵەتە بە شێوەی خوارەوە کۆ دەکرایەوە.

بە شێوەی مامناوەند لە هەفتە سەرتاییەکانی لەدایکبووندا منداڵان هەر ساعاتێك هەشت دەقیقە دەگرین. لە تەمەنی یەك ساڵاندا ئەو ماوەیە دەبێتە نیوە، واتە سەعاتی چوار دەقیقە دەگرین (بێگومان دەبێت ئەوەمان لەبەر چاو بێت کە لێرەدا ناوەندی ژمارەیی ئەنجامەکان لەبەر چاو گیراوە) تەنانەت هەندێك منداڵ هەموو سەعاتێك ٢٠ دەقیقە دەگرینو هەندێکیشیان هەر ناگرین. رادەی گریانی منداڵەکان پەیوەندی بە رەگەزیانەوە نییەو کچو کوڕ وەك یەك دەگرین. یەکەم منداڵ لە منداڵەکانی دواتر گرینۆکترە، بەڵام ئەم

مەسەلەیە لە چەند هەفتە زیاتر ناخایەنێت، بە پێچەوانەی لێکدانەوەی زۆربەی خەڵك، رادەی گریانی منداڵەکان زگماکی نییەو ئەو منداڵانەی لە هەفتە سەرەتاییەکانی لەدایکبووندا زۆرتر دەگرین، زۆر زووتر لە منداڵەکانی تر ئەم خووە تەرك دەکەنو هێور دەبنەوە. رادەی گریانی منداڵ لە تەمەنی یەك ساڵیدا پەیوەندی بە پەرچەکرداری دایکەوە هەیە لە بەرابەر گریانەکانی ئەو منداڵەدا. بە شێوەیەکی مامناوەندی دایکان لە هەموو دوو گریانێکدا، گریانێکی منداڵەکەیان پشت گوێ دەخەنو هیچ گوێی پێی نادەن. دیارە هەندێ لە دایکان لە هەموو ئەو جارانەی کە مناڵەکەیان دەگری تەنها چوار جار گوێی نادەنێ و هەندێکیشیان لە هەر ١٠٠ جار ٩٧ جار.

بە شێوەیەکی گشتی مامەڵەی دایك لە گریانەکانی دوایی منداڵدا دەوری زۆرە، ئەوانەی لەبەرابەر گریانی منداڵدا کەمتەر خەمن، ناچارن زیاتر گوێیان لە گریانیو جیقانی مناڵەکانیان بێتو ئەو دایکانەی لە گەڵ گریانی منداڵەکانیان دەچن بە لایانەوەو لە ئامێزیان دەگرنو دەیانلاوێننەوە (لە تەمەنی یەك سالیدا) کەمتر بە دەست گریانی منداڵەکانیانەوە ئازار دەچێژن (واتە ئەو جۆرە منداڵانە لە تەمەنی یەك ساڵیدا لە چاو منداڵانی تردا گریانیان کەمترە).

منداڵی ساوا دەترسێت. پەیوەندی لەگەڵ ئەندامانی خێزاندا گرنگترین مەسەلەی ئەوە. نابێ ئەوەمان لەبیر بچێت کە دواجار ئەو ساوایانە دەکەونە سەر پێو پێویستە سەربەخۆییان پێببەخشین، لەبەر ئەوەی بۆ باڵقبوونو گەشەکردن پێویستیان بە سەربەخۆییەو ئەمەش ئەرکی دایكو باوکە کە پەی بە پێویستییەکانیان بەرنو

بۆیان دابین بکەن. ئەگەر مناڵەکەتان ترسابێت لە حاڵەتێکدا کە دەچن بە لایەوە بەمجۆرە ئەو بوارەی بۆ دەرخسێنن کە بە شێوەیەکی جیا لە جیقاندنو گریان پەیوەندیتان پێوە بکاتو بە شێوازێکی تر ویستەکەتیان تێبگەیەنیت. ئەگەر ورد بووبنەوە، سەیر کردنی منداڵی هێورو ئارام باشتر شتەکانتان بۆ دەردەخات تا سەیرکردنی منداڵی گرینۆكو نائارام.

پێویستە پیرۆزبایی لەو دایکانە بکرێت کە بەسۆزنو هەمیشە ئامادەن ویستی منداڵەکانیان بە هەند وەرگرن، چونکو ڕێگایەکی دروستیان هەڵبژاردوە.

د. تۆماتیس لە بەر ڕۆشنایی ئەزموونی چەند ساڵەی خۆیدا وتوویەتی کۆرپەلە لە تۆنی دەنگی دایکەوە چۆنییەتی جەستەو هەروەها هەڵسوکەوتو مامەڵە کردنەکانی هەست پێدەکاتو پەی بەوە دەبات کە ئایا دایکی بەبوونی ئەو خۆشحاڵە یا بە پێچەوانەوە تووڕەو نیگەرانە.

ئەو دەنگانەی منداڵی ساوا لە خۆیەوە دەریاندێنێت، جۆرە پەرچەکردارێکی ئۆتۆماتیکی، یەکەم کەس کە لەم بوارەدا قسەی کردوە " فرۆید "ە. ئەو لەو بڕوایەدا بوو ویژدانو ناخی کۆرپەلە وەك مێوێکی سافە کە هەر ڕۆژەو هێماگەلێکی بچووكو بەردەوامی لەسەر هەڵدەکەندرێتو توێژینەوەی زانایانی بۆماوەیی، دەروونناسانو زمانناسان ئەم تیۆرە پشت ڕاست دەکەنەوە. واتە کۆرپە بە جۆرە یادەوەریو بیرەوەرییەکەوە لەدایك دەبێت، دەبیستێتو دەتوانێ لاسایی دەنگەکان بکاتەوە. لە یەکەم هاواری هەموو منداڵێکدا زارگەلێك هەن

کە ئێمە لە قسەکردنەکانماندا بەکاریان دێنینو تەنانەت تێکەڵەیەك لە زارەکان هەن کە ئێمە بە دژواری دەتوانین لاساییان بکەینەوە.

تەنها شتێك کە بۆ منداڵی ساوا بایەخی هەیە ئەوەیە کە ئارام بێتو ویستەکانی دەستەبەر ببن، چونکو هێشتا نازانێت لە جەستەی دایکی جیا بۆتەوەو متمانەو دڵنیابوونی هەر لەسەر دایکییەتی.

کاتێك دایك دەترسێت، کۆرپەلەش تووشی ترس دەبێت، ترسی دایك لە قۆناغی شیر پێدانیشدا کار دەکاتە سەر کۆرپەو دواتر لە قۆناغی منداڵیو تازە لاویشدا ئەم ترسانەی لەگەڵدایە، هەر بۆیە دایکان ئەرکێکی زۆر قورسو گرانیان لە ئەستۆیە.

منداڵو ترس

" جێڵ " کە تەمەنی سێ ساڵانەو بە رواڵەت لە رووی گەشەی جەستەییەوە تەواو سروشتییەو هیچ کات نەخۆشیو نیگەرانییەکی ئەوتۆی نەبووە بە بێ هیچ هۆیەك بە دایکی دەڵێ: " دایە، من لە سەگ دەترسم "، باوكو دایکی " جێڵ " بە هۆی ئەم ترسە لە ناکاوە دەپەشۆکێنو نازانن چی لەگەڵدا بکەن؟!...

دایکی " جێڵ " دەڵێ: " هیچ کات سەگ پەلاماری کوڕەکەی نەداوەو تەنانەت هیچ شتێکیش سەبارەت بەگازگرتنی سەگ نازانێ. " لە هەمووی گرینگتر ئەوەیە کە خێزانەکەی " جێڵ " هەر سەگیان نییە، کەواتە بۆ دەبێت " جێڵ " لە سەگ بترسێت؟!...

دەکرێت تەسەوری ئەوە بکەین کە " جێڵ " هەندێك شتی سەبارەت بە سەگو گازگرتنی سەگ بیستبێت یا ئەو هاوڕێیانەی کە سەگیان هەیە سەبارەت بەم گیانلەبەرە قسەیان بۆ کردبێت یا ئەوەی کە رەنگە لە جادەو کۆڵانان سەگی بینیبێت، ئەگینا مەحاڵە منداڵێك بەم شێوەیە لە سەگ بترسێت.

پێویستە ئەوە بزانین کە پەیوەندی دایكوباوكو ئەندامانی دیکەی خێزان کار دەکاتە سەردروست بوونی کەسایەتی منداڵ. دەوری خوشكو براکان پلەی یەکەمی لە دروستبوونی کەسایەتی منداڵدا نییە. ئەگەر لەم گۆشە نیگایەوە لە کەسایەتی منداڵ بڕوانین زۆرێك

لە کێشەکان چارەسەر دەبن. دەبێ لە بەرابەر ترسی منداڵاندا کە لە دروست بوونو گەشەکردنی کەسایەتی ئەواندا دەوری هەیە، چی بکەن؟!...

دەتوانین لێرەدا بە هێنانە بەر باسی بەسەر هاتی " جێڵ "و بنەماڵەکەیو لە مەسەلەی ترسو دڵنیایی خێزانی بکۆڵینەوەو شی بکەینەوە.

دایکی " جێڵ " دەڵێ: " بۆ ئەوەی ترسەکەی لە سەگ بڕەوێتەوە، هاوکات لە گەڵ هەوڵو تەقەلای زۆردا، چەندین تاقیکردنەوەی جۆراوجۆریشمان ئەنجامداوە. بۆ نموونە زۆری لەگەڵ دواوین بۆ ئەوەی بە قەناعەتی بگەیەنین کە سەگ گیانلەبەرێکی ترسناك نییەو منداڵی خۆشدەوێت، تەنانەت " جێڵ "مان بردە لای سەگە ماڵیو دەستەمۆکانی ماڵە دراوسێکانمان بەڵام هیچ یەکێك لە کارەکانی ئێمە دەورێکی ئەوتۆی نەبووەو کێشەکەی هەر وەك خۆی بەردەوامە. تا ئەوەی کە لە پڕ ئەو ترسەی بە بێ هۆ " جێڵ "ی تۆقاندبوو خۆی رەوییەوە..."

دایکی " جێڵ " دەڵێ: " رەنگە ئەو بەسەرهاتە لای هەندێك کەس بەسەرهاتێکی سادەو ئاسایی بێت، بەڵام رەوینەوەی ترسو تۆقانەکەی " جێڵ " بۆ ئێمە مایەی سەرسوڕمان بوو! هەر لە بنەڕەتەوە بۆچی " جێڵ " وای لێهات لە سەگ بترسێت؟!... "و چۆن بوو کە هەر بەبێ هیچ هۆکارێکیش ئارامییەکەی بۆ گەڕایەوە؟!..."

ئەو هۆکارانەی کە ترس لە منداڵدا دروست دەکەن، جۆراوجۆرن: مار، مشك، دووپشك، شێر، قالۆنچە یا گورگو شوێنی تاریك لە

هۆكارەكانی ترسی منداڵن. منداڵان زۆرتر لە تاریكی دەترسن. هەرگیز منداڵ ناوێرێ بچێتە ناو ژووری تاریك یا پۆلی تاریكی قوتابخانەوە.

زۆر جار ئەو شتەی كە دەبێتە هۆی ترسی منداڵان بوونێكی واقیعی نییەو بوونەوەرێكی خەیاڵی وەك دێو، جادووگەر، تارماییەكانو...هتد دەبێتە هۆی ترسی ئەوان، منداڵان ئەو بوونەوەرە خەیاڵیانە لە چیرۆكەكان، ناوكتێبەكان، شانۆنامەكان، تەلەفزیۆنو سینەمادا دەبیستنو دەخوێننەوە!...

منداڵ تا گەورەتر دەبێت بە شێوەیەكی نوێتر لە ترس دەڕوانێت. تێگەیشتنی بۆ ترس بە پێی گەشە كردنو چوونە سەری تەمەنی دەگۆڕێت. بۆ نموونە لە تەمەنی باڵقبووندا لە گاڵتە پێكردن یا شەرمكردن دەترسێت.

زۆربەی جار ئەوەی جێگەی تێڕامانە ئەوەیە كە ئەو ترسەی منداڵ لە خۆیدا دروستی دەكات لە گەڵ هیچ شتێكی واقعیدا نایەتەوە. لە راستیدا ئەم ترسە منداڵانەیە جیاوازییەكی زۆری لەگەڵ ترسی راستەقینەدا هەیە. بە گشتی منداڵان لە ئاژەڵو ئەو رووداوە ترسناكانە دەترسن كە تووشی دەبنو ئەمەش مەسەلەیەكی ئاساییو سروشتییە. بەڵام " جێڵ " لە سەگ دەترسێت لە كاتێكدا كە هەرگیز سەگ پەلاماری نەداوە.

ترسی " جێڵ " ترسێكی خەیاڵییە، هەر بۆیە ترسی ئەو لە دێو، جادووگەر یا تارماییەكانیش شتێكی سروشتییە. بڕێك جار قورسە بتوانرێت ترسی خەیاڵیو ترسی راستەقینە لە یەكتر جیا بكرێتەوە. رەنگە هەندێك جار ترسی منداڵ ببێتە مەسەلەیەكی راستەقینە.

رەنگە منداڵێك كە لە سەگ دەترسێت، لە كاتی بینینی سەگێكدا پەرچەكردارێك لە خۆی پیشان بدات كە سەرنجی گیانلەبەرەكە بۆ لای خۆی رابكێشێتو هانی بدات یا بە هۆی ترسی لە تاریكی بكەوێتو دەست بكات بە قیژانو هاتو هاوار كردن. لەم كاتەدا دەنگی قیژەو هاواركردنەكەی زۆر بەرزترە لە كاتێك كە منداڵەكە لە رۆژدا بكەوێت...

" ترس "ی منداڵان، جارناجارێك رووداوی ناخۆش دروست دەكات. بە هیچ شێوەیەك ترس بنەمایەكی واقیعی نییە. ئەی باشە ئەم ترسە پیشاندەری چ شتێكە؟!... ئایا ریشەی ترس لە خەیاڵكردنە سادەكاندایە كە پێویست ناكات گرنگی پێبدرێت؟!...

لە وەڵامی ئەم پرسیارەدا دەكرێ بڵێین: " راستی مەسەلەكە ئەوەیە كە ترسی منداڵ هەندێك راستی تێدایەو لە راستیدا منداڵ لەو شتانە دەترسێت كە نەیبینیونو پێیان ئاشنا نییە. بۆ نموونە " سەگ " بۆ هەستی ترسانی " جێڵ " لە بەهانەیەك زیاتر نییە. ئەو لە شتێك دەترسێت كە نازانێت... ئەم ترسە لەوەوە سەرچاوە دەگرێت كە پەیوەندی " جێڵ " لە گەڵ دایكو باوكیدا خەریكە گۆڕانی بەسەردا دێت."

پەیوەندی " جێڵ " لە گەڵ دایكو باوكیدا باش نییە، بۆچی؟!... لەبەر ئەوەی ئەم كوڕە چكۆلەیە دەیەوێت بناغەی كۆڵەكەكانی ژیانێكی نوێ دابڕێژێتو بۆ ئەو مەبەستەش دژایەتی باوكی دەكات، لە راستیدا " جێڵ " لە دەسەڵاتی باوكیو پەرچەكردارەكانی تۆقاوەو دەترسێت. ئەم هەستانە بە شێوەیەكی ناووشیارانە بۆتە هۆی

دروستبوونی نیگەرانیو سەر هەڵدانی قەیران لە کەسایەتی ئەوداو ئەو شتەش کە بۆتە هۆی ترسی ئەو، هەر ئەم " قەیرانی کەسایەتی"یە. بەڵام بۆچی ئەم ترسە بە شێوەی ترس لە سەگ(کە بە رواڵەت هیچ پەیوەندییەکی بە مەسەلە راستەقینەکەوە نییە) خۆی دەرخستووە؟ بۆچی؟!...

وەڵامی ئەم پرسیارەش سادەیە. سەگ لە نەستی " جیێڵ "دا هێمای دەسەڵاتو ئازایەتییە. هەروەها ئەم دوو خەسڵەتی دەسەڵاتو ئازایەتییە لە خەسڵەتە باشە رەوشتییەکانی باوکی ئەویشن، لەبەر ئەم هۆیەیە کە " جیێڵ " نایەوێت ئەم خەسڵەتە باشانەی تێدابێت.

هەر بەو جۆرەی کە بابەتی ترس جیاوازە لەو شتەی کە هەر بە راستی دەبێتە هۆی ترسی منداڵان ـــ وەك ترس لە مەسەلە سێکسییەکان کە تا ماوەیەکی زۆر بیر کردنەوەی ئەوان بە خۆیەوە خەریك دەکات ــ قەیرانی کەسایەتیش هۆکاری جیاوازی هەیە.

هەرچۆنێك بێت ئەم نیشانانە وەك هۆکار گەلی ئەو قەیرانانەن کە " جیێڵ " تووشیان بووەو ئازاری دەدەن... بەڵام دەبێ ئەوەمان لە بیر بێت کە قەیرانی کەسایەتیو ترس، پاش ماوەیەك خۆی نامێنێتو هیچ شوێنەوارێك لە سەر گۆڕانی کەسایەتی منداڵ بە جێ ناهێڵێت.

وەڵام دانەوەی ئەو پرسیارە قورسە، کە ئایا دەکرێت سەبارەت بە ترسی منداڵان کارێك بکەین یا نا؟!... هەر وەك بینیتان ئەو ئاگادار کردنەوانەی دایکی " جیێڵ " کەمترین کاریگەری لە رەوینەوەی ترسەکەدا نەبوو. بەم پێیە ئەگەر بمانەوێت لە بەرابەر نیشانە رواڵەتییەکانی ترسی منداڵاندا کارێك بکەین، سوودێکی نابێت.

بە کورتییەکەی، لە باتی ئەوەی کە لێکۆڵینەوەی وردتر سەبارەت بە " جیێڵ "و کەسانی وەك ئەو ئەنجام بدرێت پێویستە هەوڵبدرێت متمانە بەخۆ بوونی پێویست لە دایكو باوکاندا دروست بکەین تا لەم رێگایەوە وابکەین منداڵەکان متمانە بە دایكو باوکیان بکەن. پێویستە لە " جیێل "و کەسانی وەك ئەو تێبگەیەندرێت کە هەر منداڵێك مرۆڤێکی سەربەخۆیەو هیچ پێویست ناکات لە باوکی بترسێت. ئەگەر چی رەچاوکردنی ئەم شێوە کارە ترسی منداڵ دەرەوێنێتەوە بەڵام نابێتە بەڵگەی ئەوەی کە دایكو باوك دەسەڵاتی مەعنەوی خۆیان لە دەست بدەن. چونکو ئەگەر دایكو باوك تووشی لاوازی دەسەڵات ببن، ناتوانن منداڵەکەیان باش پەروەردە بکەن. باوکی خێزان دەتوانێت بە بێ ئەوەی دەسەڵاتی خۆی بەسەر منداڵەکانیدا بسەپێنێت، پیشانیان بدات کە توانای پێویستی هەیەو دەتوانێت لە کاتە پێویستەکانداو کاتێك کە بۆ پاراستنی خواستەکانی خۆی بە پێویستی بزانێت، دەسەڵاتو تواناکەی بەکار دێنێت. بەڵام هەرگیز ئەم دەسەڵاتو توانایەی لە بەرامبەر خواستەکانی منداڵەکەیدا بەکار ناهێنێت!...

هەندێك لە دایكو باوکان حەز دەکەن دژایەتی منداڵەکانیان بکەن هەوڵی ئەوەیانە دەسەڵاتو تووڕەیی خۆیان پیشانی منداڵەکانیان بدەن. لێرەدا زۆر راشکاوانە دەڵێین: " دایكو باوکێکی لەو چەشنە هەرگیز ناتوانن متمانەو سەرنجی منداڵەکانیان بۆ لای خۆیان راکیشنو بە نەبوونی هاوسەنگی لە مامەڵەو رەفتاری خۆیاندا، هاوسەنگی دەروونی منداڵەکانی خۆشیان تێکدەدەن "!...

بەهۆی ئەوەی منداڵان سەر لە مەسەلە سێکسییەکان دەرناکەن،

تووشی دڵەڕاوکێ دەبن. دایك‌و باوکان دەتوانن بە بینینی ئەم دڵەڕاوکێیە لە منداڵەکانیانداو هێماو نیشانە رواڵەتییەکانی، بەرەنگاریان ببنەوەو دیارە تا زانیاریان لەسەر مەسەلە سێکسییەکان زیاتر بێت بە هەمان رادە سەرکەوتووتر دەبن.

کاتێك منداڵ ئەم قۆناغانەی تێپەڕاند، پێدەنێتە قۆناغێکی تازە لە گەشەی کەسایەتی خۆی. بێگومان هەندێك لە ترسەکانی قۆناغی منداڵی لە ناو ناچن، هەندێك لەم ترسانە لە ناو ئێمەی گەورەکانیشدا هەیەو بەبێ ئەوەی هیچ کێشەیەکیشمان بۆ دروست بکات، رەنگە لە برێك کاتی تایبەتدا کێشە دروست بکات، کە لەم حاڵەتەدا پێویستە خێرا سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکرێت. پزیشك پاش پشکنینی پێویست دەڵێ: هۆکاری سەرەکی ترس، رەوشی پەروەردەیی خێزان بووە کە بواری تێپەڕینی سروشتی قەیرانەکانی کەسایەتی بۆ ئێمە نەڕەخساندوە. هەر چۆنێك بێت هۆکاری دروست بوونی ئەم جۆرە مەسەلە سەیرو نەناسراوانە " پەیوەندییە خێزانی "یەکانن.

ترس لە سەرتاش

هەندێك لە کارو پیشە نەریتییەکان لەبەر جەوهەرو رواڵەتی کارەکە بۆ منداڵان تۆقێنەرە. منداڵ لە قەسابی بەو هەموو گۆشت پاچو چەقۆوە، لە سەرتاشخانە بەو هەموو مەقەستو گوێزانەوەو لە حەمام بەو هەموو هەڵمی ئاوی گەرمو لینجەوە کە خۆف هێنەر دەنوێنێت یا کەل‌و پەل‌و ئامێری چەرم دروستکردن کە هەموو شتێك توندو تیژ دەبڕێتو دەدوورێتەوە، تووشی ترسو تۆقان دەبێت. هەرچەند لە وڵاتە پێشکەوتووەکان زۆرێك لەم کارو پیشانە بەو حاڵەتە نەریتییە نەماونەوەو گۆڕانیان بەسەردا هاتووە، بەڵام ئێستاش سێ لەسەر چواری منداڵانی دنیا رووبەرووی جۆرەها کارو پیشەی نەریتین کە هەر بە چاوپێکەوتنیان تووشی ترس دەبن.

ترس لە کارو پیشەکان قۆناغێکی تایبەت لە تەمەنی منداڵ دەگرێتەوەو دوای ئەوە ئیتر مەسەلەی ترسەکە خۆی نامێنێت. لە زۆر بواردا گەیشتن بە تەمەنی ٦ ساڵی یا تەمەنی چوونە قوتابخانە ئەو جۆرە ترسە سەرەتاییانە کەم دەکاتەوە.

بۆ پەیبردن بە چۆنییەتی ئەم جۆرە ترسانە، پێکەوە لە پیشەی سەرتاشی دەکۆڵینەوە.

دۆستێکم دەیگێڕایەوە: " یەکێك لە ناخۆشترین یادەوەرییەکانی سەردەمی منداڵیم دەگەڕێتەوە بۆ ئەو رۆژەی کە بۆ یەکەم جار

چووم بۆ سەرتاشخانە. لەو کاتەدا تازە پێم نابووە تەمەنی سێ ساڵییەوەو دەبوو بۆ یەکەم جار سەرم بخرێتە بەر دەستی سەرتاشو قژم بۆ رێكو پێك بكات. منیان لەسەر کورسییەك داناو دوایی دوو پیاوی سپی پۆش، توند سەرو دەستمیان گرت، بە ترسێکی سەیرەوە هاوارم دەکردو بە شێوەیەك دەستەوەستانو پەرێشان ببووم کە خۆم تەڕ کرد. " هەرچەند ئەم یادەوەرییە دەگەڕێتەوە بۆ سی ساڵ بەر لە ئێستا، بەڵام ئێستاش هەن ئەو منداڵانەی حەز دەکەن لە ژوورێکی تەسكو تروسكو تاریکدا زیندانی بکرێن بەڵام نەچن بۆ سەرتاشخانە! لە دەوروبەری ئێمە لەم جۆرە منداڵانە زۆر دەبیندرێن، بەڵام نابێ پێمانوابێت ئەمە دیاردەیەکە لە هەموو منداڵێك یا لانی کەمەکەی لەزۆربەی منداڵاندا دروست دەبێتو ناتوانین رێگا چارەیەکی بۆ بدۆزینەوە، ئەوەی کە ئایا دەتوانین کارێك بکەین ترسی منداڵان لە سەرتاشخانە بڕەوێنینەوەو بارودۆخێك بێنینە ئاراوە کە منداڵان لە سەرتاشخانە نەتۆقن، بەتەواوی روون نییە، بەم دواییانە باوکێکم بینی کە هەرگیز تووشی کێشەیەکی لەو چەشنە نەببوو. ئەو دەیووت:

ــ پێدەچی هۆی ئەوەی کە کوڕەکەی من لە بڕینو رێککردنی قژی ناترسێ ئەوە بێت کە من تا ساڵێك بەر لە ئێستا خۆم قژیم بۆ چاك دەکردو هەمیشە وریا بووم لە کاتی بڕینی قژیدا هەست بە ئازار نەکات.

لەم رووەوە گرینگترین شت لە کاتی بڕینو چاککردنی قژدا ئەوەیە کە مەقەستی قژ بڕینەکە تیژ بێت. ئەگەر مەقەستەکە کول بێت، بە باشی مووەکان ناکاتو برێك لە مووەکان لە خۆیدا دێڵێتەوەو

کاتێك کە پێشو دوا بە مەقەستەکە دەکات، مووەکان دەکێشرێنو لە ئەنجامدا منداڵەکە تووشی ئازار دەبێت. لە خۆڕا نییە هەندێك لە سەرتاشەکان لە چاو منداڵاندا کەسانێکی ترسناکن، هەروەها پێویستە دەمی مەقەستەکە پانو خڕ بێت، لەبەر ئەوەی کە رەنگە مەقەستی نووك تیژ مەترسیگەلێك بخولقێنێت. منداڵی چکۆلە هەمیشە ناتوانێت تا کۆتایی سەر چاککردنەکەی سەری نەجوولێنێتو رەنگە جوولەیەکی نابەجێ، رووداوێکی ناخۆشی لێبکەوێتەوە. ئەگەر منداڵێکی تەمەن سێ ساڵ ببینێت سەر چاککردن ئازاری هەیە، زۆر سروشتییە کە ئۆباڵەکەی بخاتە ئەستۆیی کاکی سەرتاش.

مەسەلەیەکی دیکە ئەوەیە کە منداڵانیش وەك گەورەکان بەوە قەڵسن کە مووە وردەکان بچێتە ناو پشتەملو سنگیانەوە. لەم رووەوە باشتر وایە رێك پێش چوونی منداڵ بۆ حەمام سەری بۆ چاك بکرێت.

منداڵێك کە لە ماڵەوە ئەو ئەزموونو زانیاریەی بەدەست هێنابێتو تێگەیشتبێت کە چوون بۆ سەرتاشخانەو سەر چاککردن بە بەشێك لە پاكوخاوێنی جەستە دادەندرێتو ئازاریشی نییە ئیتر هیچ ترسێکی لە سەرتاشین نابێت، بە تایبەت ئەوەی کە منداڵەکە بەر لەوەی بچێت بۆ سەرتاشخانە ئامادە کرابێت (بە تایبەت لە رووی دەروونییەوە، وەرگێڕ) بۆ ئەو کارە، چونکو شتێکی زۆر روونو ئاشکرایە کە شوێنی نامۆ، بۆنە جۆراوجۆرەکان، مشتەرییە نەناسراوەکانو پیاوێك کە بالا پۆشێکی سپی لەبەردایەو دەیەوێ تا زووتر سەری ئەو پیاوە چاك بکات کە لە سەر کورسی بەرامبەر ئاوێنەکە دانیشتووە، تەواوی ئەم حاڵەتانە دەتوانن سەر لە منداڵێك

بشێوێنن‌و تووشی نیگەرانی بکەن.

جیا لەمانەش، هەندێك لە سەرتاشەكان باش دەزانن كە چۆن سەرنجی مشترییە بچووكەكان بۆلای خۆیان راكێشن، هەندێكیان بۆ دروستكردنی پەیوەندی لە گەڵ منداڵدا، كەڵك لە چكلێت‌و نوقڵ‌و هەندێ دەفتەر وەردەگرن كە وێنەی رەنگی‌و یارییان تێدایە.

هەندێك لە سەرتاشەكانی شاری مونیخ بۆ ئەو حاڵەتانەی كە بە هیچ شێوەیەك پەیوەندی لەگەڵ منداڵدا دروست نابێت رێگایەكی نوێیان بە مێشكدا هاتووە، ئەویش ئەوەیە كە یەكەم جار كە منداڵ دەیەوێ سەری چاك بكات، بۆی هەیە لەسەر رانی دایكی لە بەردەم ئاوێنەی سەرتاشخانەكەدا دانیشێت‌و هەر لەو حاڵەتەدا سەری بۆ چاك بكات!

دوای ئەوەی تەواوی ئەم گرفتانە چارەسەر كران، ئەو ئەگەرە لە ئارادایە كە رۆژێك لە رۆژان منالەكەتان بە سەرێكی نیوە تاشراوەوە لە قوتابخانەوە بێتەوە بۆ ماڵەوە، لەبەر ئەوەی كە لەگەڵ هاوپۆلەكانیدا بیریان لەوە كردۆتەوە یاری سەرتاشین بكەن.

ترس لە حەمام

منداڵانی تەمەن بچكۆلە لەحەمام دەترسن. ئەم ترسە وەهمییە جیاوازە لە ترسی راستەقینە لە گیانلەبەرەكان‌و بگرە تاریكی‌و تەنیایی هەیە. رەنگە لە ناو ترسەكانی دیكەدا وێكچوونی ئەم ترسە زیاتر بە ترس لە سەرتاش نزیكتر بێت.

حەزی پاك‌وخاوێنی لای هەموو منداڵێك وەك یەك نییە، دەستەیەك لە منداڵان ئەوەندە پاك‌وخاوێن‌و سەلارن كە دایك‌و باوك‌و كەسانی دەوروپشتیان ستایشیان دەكەن. هەندێكیشیان تەواو بە پێچەوانەوە زۆر پیس‌و پۆخڵن، بەجۆرێك كە مرۆڤ لە خۆی دەپرسێت، هەر بەڕاستی بۆ خەبات لە دژی پیس بوونی ژینگە تەنها پیشەسازییەكان دەگرێتەوەو سەبارەت بە كەسانی لەو چەشنە بەڕێوە ناچێت؟

گەورەكان پێیانوایە ئەم پیسی‌و پۆخڵیەی منداڵان سروشتییەو هەندێك جار هیچ گوێی پێنادەن. پێویستە دایك‌وباوك خۆیان بخەنە جێی منداڵەكەو بچنە ناو دنیای پاك‌و ئەندێشە رووناكانی ئەوان.

شتنی دەست‌و دەم‌و چاوو دانەكان، خاوێن كردنەوەی پێلاو، خاوێن كردنەوەو كردنی نینۆكەكان‌و قژداهێنان، سەرجەمیان لە بنەڕەتەوە ئەو كارانەن كە بە شێوەیەكی ترسناك یەك میلۆدی‌و وەڕزكەرن، بێگومان ئەگەر ئەم كارانە تا ئەو رادەی یەك میلۆدی‌و

دووپاتە نەبوونایە، منداڵ بەوپەڕی حەزو مەیلەوە دەمو چاوی‌و بە شێوەیەکی ڕێك‌وپێکیش دانەکانی دەشۆری. ئەگەر منداڵان بواری ئەوەیان بدرێ کە لە بانیۆی حەمامدا یاری بە ئاو بکەن، زۆر بە حەزەوە حەمام دەکەن.

زۆرێك لە کەسە باڵغەکانیش بۆیە بەردەوام خۆیان دەشۆن چونکو ترسنۆکن. ئەم کەسانە بۆیە حەمام دەکەن چونکو دەترسن لەشیان بۆنی ناخۆشی لێبێت‌و بەو هۆیەوە خەڵك لێیان دوور کەوێتەوە. باشترین بەڵگەش ئەوەیە کە هەندێك کەس لەو کاتەوە کە سپرا جۆراوجۆرە بۆن بڕەکان داهاتوون، بەکاریان دەهێنن‌و بە بەکارهێنانی ئەو جۆرە کەرەستانە هەرچەند بۆنی ئارەقەیان لێنایەت بەڵام بەردەوام بۆنێکی ناخۆشیان لێدێت کە تێکەڵەیەکە لە بۆنی سپراکەو ئارەقەی لەشیان.

هەر چۆنێك بێت ئەم حاڵەتە سەبارەت بە منداڵان ڕاست نییەو منداڵ ئەو جۆرە بیرانەیان لە مێشکدا نییەو نازانن مرۆڤ کە چووە ناو خەڵکەوە پێویستە هەولبدات خاوێن‌و بۆن خۆش بێت. پێویستی پاك‌وخاوێن بوون لەم گۆشە نیگایەوە دواتر لە منداڵاندا گەشە دەکات.

سەبارەت بە گەورەکان نیوەی هۆکاری دەستوچاو شتن، سەروگویلاك چاککردن یا خۆ جوانکردن لەوەدایە کە ئەوان بواری ئەویان بۆ ڕەخساوە بە دڵێکی ئاسودەو بە بێ ئەوەی تۆمەتی خۆ جوانکردنیان لێبدرێت، لە ئاوێنەدا سەیری خۆیان بکەن. منداڵانیش زۆریان دڵ بەوە خۆشە لە کاتێکدا کەف بە دەموچاویانەوەیە لە ئاوێنەدا خۆیان ببینن، بەڵام زۆربەی ئاوێنەکان بە بەرزییەوە

هەڵواسراون‌و بالای منداڵان پێیان ناگات، باشە بەڕاستی بۆ دایك‌و باوکەکان ئاوێنەیەکیش بۆ مناڵەکانیان (لە حەمام) هەڵناواسن؟ هەرچۆنێکی حیساب بکەیت مناڵان وایان لێنایەت لە گەورەکان زیاتر بەخۆیان ڕابگەن‌و خۆیان جوان بکەن.

ئەم فرمانە کە " تۆ دەبێ هەر ئێستا دەست‌ودەموچاوت بشۆییت " زۆرترین جارەکان لە وەها ساتەوەختێکی نالەباردا دەوترێ کە ئەنجامەکەی تەواو پێچەوانەی مەیلی دایك‌و باوك دەردەچێت، ئەم وشانە بەیانیان منداڵ لە خەوی خۆش بەخەبەر دێنێ‌و لە جێگەی گەرموگوڕ دەریدەپەڕێنێت‌و شەوانەش ئەو مانایە دەدا بە گوێی ئەودا کە " ئێستا ئیتر یاریکردن تەواو، دەبێ بچنە ناو جێگاکانتان " هەندێك جار هەر ئەوەندە بەسە کە منداڵ دڵنیا بێت دوای شتنیش بۆی هەیە بەخەبەر بێت، ئیتر لەم حاڵەتەدا ئەو ترسە وەهمییە کە لە حەمام هەیانە دەڕەوێتەوە. بەر لە ناردنی منداڵ بۆ سەر ئاو پێویستە کەمێك کاتیان بدرێتێ، لەم ڕێگەیەوە دەکرێت وا بکەین منداڵ خۆی لە پاك‌وخاوێنی نەدزێتەوە.

ئەو ئەزموونانەی منداڵان لە شتن دەستیان کەوتووە لە هەندێك حاڵەتی زۆر دەگمەندا ئیجابییە. نابێت ئەوە لەبیر بکەین کە منداڵان شێوازی تریان بۆ خۆشتن هەیە، سابوون دەچێتە چاویانەوەو دەیکزێنێتەوە، لفکە لەشی دەرووشێنێت، شانەکان قژیان هەڵدەکێشێت‌و پێستی سەریان ئازار دەدات‌و دواجار خاولییەکە ئەوەندە زبرە دەڵێیت لە خوری یان گوێنی دروست کراوە. بڕێك لە دایکان کاتێك پەنجەکانی قاچی منداڵەکەیان وشك دەکەنەوە، لەبیریان

دەچێتەوە کە پەنجەی پێی منداڵ زۆر لە پەنجەی پێی گەورە ناسکترە.

زۆرێک لە دایکوباوکەکان بە بێ ئەوەی مەبەستیان بووبێت، نەیانهێشتووە بۆ منداڵان روون ببێتەوەو تێبگەن کە حەمام کردن چەندە خۆشە. هەندێکیان هەر ناهێڵن مناڵەکەیان یاری بە ئاو بکات. بەو پێیە بێت ئیتر چۆن دەکرێت چاوەڕوانی ئەوەبین منداڵ بە حەزو مەیلەوە خۆی بشواتو لە حەمام نەترسێت.

ترس لە پزیشك

لە ساڵە سەرەتاییەکانی ژیاندا منداڵان پێدەنێنە رێگای دۆزینەوەی راستییەکانی ژیانو زیاتر لەوەی کە خەیاڵ بکەنو بێڵن خەیاڵاتیان بفڕێت، مومارەسەی ژیان دەکەن بە بێ ئەوەی هەر بە راستی تێکەڵ بە ژیان ببن، لەم قۆناغە پڕ لە شۆڕو شەوقو جموجۆڵەدا، لەناکاو نەخۆش دەکەونو لە ئەنجامدا دایکوباوکی دەیگەیەنە لای پزیشكو لێرەدایە کە یەکەم رووبەڕوو بوونەوەی لەگەڵ پزیشکدا روودەدات. منداڵ لەم تەمەنەدا تینووی پەیبردن بە شتە نەزانراوەکانە، بۆ ئەو گەشت کردن بۆ شوێنە جۆراوجۆرەکانو ناسینی دنیا وەك چوون بۆ لای پزیشك سەرنجڕاکێشە. سەرەڕای ئەوەی نەخۆشە بەڵام زۆر هەوڵدەدات بزانێت پزیشك چ جۆرە مرۆڤێکە؟ چۆن مامەڵەیەکی لە گەڵدا دەکات؟ باشە دەیەوێ چی لێبکات؟!

زۆربەی پسپۆڕانی نەخۆشییەکانی منداڵان، هەڵسو کەوتێکی نەرمو خۆشیان لە گەڵ منداڵاندا هەیە بەڵام منداڵان سەرەڕای حەزو مەیلی دەروونیان بۆ ناسینی پزیشکەکەی خۆیان، بە هۆی نەخۆشییەوە وەڕەزو گرژو نێوچاوان تاڵ دەبن. ئەگەر پزیشکان لە یەکەم هەڵسوکەوتیان لە گەڵ منداڵاندا روویان خۆش بێت، ئەم یەکەم ئەزموونەیان لە مێشکدا دەچەسپێتو لە بیرەوەریادا دەمێنێتەوە، بەڵام ئەگەر بێتوو مامەڵەی پزیشك لە گەڵیاندا رەقو

ناخۆش بێت، ئەم توندوتیژییە تا تەمەنێکی گەورە لە کۆڵیان نابێتەوە.

منداڵان لە تەمەنی (٦ ـ ٨) ساڵییەوە بەرەبەرە دەمارگیرییەکی زۆریان تێدا دروست دەبێت کە لەوەودوا کەس وەك منداڵی بچووك چاویان لێنەکاتو هەوڵ دەدەن وەك گەورەکان هەڵسوکەوت بکەن. لەم تەمەنەدا چاوەڕوانی سۆزو خۆشەویستیان لە پزیشك هەیە، هەوڵدەدەن سەرەڕای ئەوەی نەخۆشن خۆیان دوگمەی کراسو قەیتانی پێڵاوەکانیان بکەنەوەو خۆشیان توندی بکەنەوەو لەسەر پێی خۆیان بوەستن، بەڵام ئەگەر پزیشك بە شێوەیەکی ناسروشتیو تووڕەوە مامەڵەیان لەگەڵدا بکات ئەم بیرەوەرییە تا کۆتایی تەمەن هەر لە گەڵیاندا دەمێنێتەوەو تەنانەت ئەم مامەڵە خراپە تا کۆتایی تەمەن لە زەینو بیرو مێشکی ئەو کەسانەدا بنج دادەکوتێو لە تەمەنی گەورەیشدا بە نابەدڵییەوە سەردانی پزیشك دەکەن.

لەم وتارەدا هەندێك زانیاری سەبارەت بە شێوەی نەهێشتنی ترسی منداڵان لە رووبەرووبوونەوە لەگەڵ پزیشکدا باسکراوە کە رەچاو کردنیان لە لایەن دایكو باوکانەوە یارمەتیدەرێکی باشی پزیشك دەدات لە چارەسەری نەخۆشی منداڵاندا.

زۆربەی خەڵك کاتێك سەردانی پزیشك دەکەن کە هەر بەڕاستی نەخۆش بن. ئەمە لە کاتێکدایە کە دەبێت وەك پارێزەری تەندروستی لە پزیشك بڕوانین بەر لەوەی نەخۆش بکەوین سەردانیان بکەین. بەم پێیە پێویستە هەموو ساڵێك بۆ پشکنینی تەواوو گشتی راوێژ بە پزیشکی خێزانی بکرێت(مخابن تا ئێستا لە لای ئێمە نەبۆتە نەریت

کە هەر خێزانە پزیشکی تایبەت بە خۆیان هەبێت، وەرگێڕ). ئەم راوێژە بە بەرنامەیە بە تایبەت سەبارەت بە منداڵان کارێکی پێویستو حەتمییە. کوتانەکانی منداڵو گۆڕینی تەواو یا بەشێك لە پرۆگرامی خواردنی منداڵ لە ساڵی یەکەمی ژیانیدا یەکێك لەو کارانەیە. جیا لەمە هەندێك لە نەخۆشییە تایبەتییەکانی منداڵان هەن کە هەموو پزیشکێك دەتوانێت چارەیان بکاتو بیخاتە ژێر چاوەدێری خۆیەوە، بەڵام پزیشکی تایبەتی نەخۆشییەکانی منداڵان زۆر باشترو دروستتر دەتوانن ئەم کارە بکەن چونکە بواری خۆیانە.

کاتێك دەتەوێ منداڵەکەت بەریتە لای پزیشکێك، سەرەتا راوێژ لەگەڵ دۆستو کەسوکاردا دەکەیت یا لانی کەمەکەی خۆت بە شێوەیەك لە شێوەکان لێوەشاوەییو پسپۆڕی پزیشکەکەت بۆ دەردەکەوێو ئەگەر زانیت ئەوکات دەیبەیتە لای. لەگەڵ ئەوەشدا دەبێ هەندێك خاڵ لەبەرچاو بگریت. ئەو پزیشکەی هەڵیدەبژێری دەبێت کەسێك بێت کە لە هەموو روویەکەوە لێی دڵنیابیت، بەشێوەیەك کە بەوپەڕی ئاسودەییەوە مەسەلە تەندروستیو چارەسەرییەکانی خۆتو منداڵەکەتی بۆ باس بکەیت. جیا لەمانە دەبێت ئەوەش بۆ تۆ قایل بێت کە هەر کات پرسیارێکت هەبوو لە رێگەی تەلەفۆنەوە وەڵامت بداتەوە. هەروەها مافی خۆتە سەبارەت بە هەڵسوکەوتەکەی لەگەڵ منالەکەتدا بیروڕا بگۆڕنەوە.

پزیشکی پسپۆڕی نەخۆشییەکانی منداڵان، جیا لە تواناو پسپۆڕی لە بواری پزیشکیدا پێویستە بە تەواوی شارەزای پەیوەندی نیوان مەسەلە سۆزدارییەکانو کێشە جەستەییەکان بێت. لە حاڵەتێکدا کە

ئەو پزیشکەی تۆ دیاریت کردوە ئەو تایبەتمەندیانەی تێدا نەبوو دەتوانی بچیت بۆ لای پزیشکێکی دیکەو نابێت لەم کارەشدا هیچ شەرم بکەیت.

پزیشکی منالان تا چەندیش پسپۆڕو رووخۆش بێت یا نەبێت، منداڵ هەستێکی باشی سەبارەت بەو نابێت. هۆکارەکەشی ئەوەیە کە منالان سەبارەت بە پزیشك گەشبین نیینو هەر لە بنەڕەتەوە لێی دەترسن. بە تایبەت ئەگەر لە کاتی نەخۆشیدا لەگەڵیدا رووبەروو ببێت، بە واتایەکی دیکە منداڵ کە چاوی بە پزیشك دەکەوێت " ئازار "ی بیر دەکەوێتەوە، جا لەبەر ئەوەو بۆ ئەوەی بوارێکی گونجاو بۆ هەڵسوکەوتی منداڵ لە گەڵ پزیشکدا دروست بکەن پێویستە ئەو چەند خاڵەی خوارەوە لەبەرچاو بگرن:

١ـ ئەوەی کە بە بۆنەی جۆراوجۆر هەڕەشەی لێنەکەیت کە دەیبەیت بۆ لای پزیشك (واتە بە پزیشك نەیترسێنێت. وەرگێڕ). ٢ـ پشکنیەکانی پزیشك بۆ منداڵ دەبێت بۆ دروستکردنی خۆشیو چاکبوونەوەی منداڵ ئەنجامبدرێت نەك وەك هەرەشە یا سزادان. ٣ـ لە چوارچێوەی پەیوەندییە پیشەییەکاندا لەگەڵ پزیشکی منداڵەکانتان ببنە دۆستو برادەر، چونکو هەمیشە بە باشی یادی دۆستانمان دەکەینەوەو ئەم کارەش خۆی دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵ بە شێوەیەکی خۆشەویستی سەیری پزیشك بکاتو ئەویش پزیشکەکەی بە دۆستو برادەری خۆی دادەنێت. ٤ـ هەرگیز لەسەر بە گوێ نەکردن لەبەرچاوی پزیشکدا لۆمەی منداڵ مەکەنو قسەی ناشیرینی پێمەڵێن. بێڵن با پزیشك چۆنی دەوێت بەو شێوەیە مامەڵە لەگەڵ منداڵێکدا بکات کە

هاتو هاوار دەکات. لە حالەتێکی لەو چەشنەدا زۆرێك لە دایكو باوكان لە منداڵەکانیان تووڕەن، لەبەر ئەوەی لەبەرچاوی پزیشك هەست بە ناخۆشیو نیگەرانی دەکەن. ئەگەر پزیشك نەتوانێت خۆی منداڵەکە هێور بکاتەوە تاوانو هەڵەی ئێوە نییە.

ئەوەشتان لەبیر بێت کە سەرەڕای هەڵسوکەوتو پەرچەکردارە تووڕە ئامێزەکانی، زۆر پێدەچێت دواجار رابێت پزیشکەکەی خۆی خۆش بوێت. بە واتایەکی دیکە لای پزیشك، خۆتان زۆر نیگەران مەکەن، بە تێپەڕینی کات، لە بری ئەوەی لە پزیشك بترسێت، بە هۆی ئەوەی کە هەستدەکات پزیشك چ رۆڵێکی لە لەشساغی ئەودا بینیوە، وردە وردە خۆشی دەوێتو بەباشی باسیدەکات.

ترس لە دەرمان

زۆربەی منداڵان لە کاتی نەخۆشیدا، کەسێکی کەلەرەق‌و لاساریان لێدەردەچێت‌و بە پێی جۆری نەخۆشییەکەیان هەندێك کار دەکەن کە لە رواڵەتدا وا دەردەکەوێت باوك‌و دایك‌و کەسانی تر بەم رەفتارانە نیگەرانن‌و ناتوانن تەحەمولی بکەن.

دووەم کێشەی سەرەکی باوك‌و بە تایبەت دایك کە پەیوەندییەکی راستەخۆتری لە گەڵ منداڵدا هەیە دوای سەردانی پزیشك و دانانی دەرمان دەست پێدەکات. زۆربەی منداڵان حەزیان بە دەرمان نییەو لە کاتی پێدانی دەرماندا کەلەرەقی‌و لاساری خۆیان بەو پەڕی خۆی دەگەیەنن، بە تایبەت کاتێك مەسەلەی لێدانی دەرزی لە ئارادا بێت، ترس هەموو گیانی منداڵ دادەگرێ‌و سەرەڕای تاوو لەرزو بێ هێزی، هەوڵ دەدەن لە دەستی دایك‌و باوکیان را بکەن. ئەم حاڵەتە زۆرتر بە هۆی ترس‌و تۆقانەوە دروست دەبێت. ئەگەرچی دەرمانگەلێکی تایبەت بە منداڵان هەن بەڵام منداڵ بە نابەدڵییەوە لێیان دەڕوانن. تەواوی ئەم کارانە ئەنجامی مامەڵەی پزیشك‌و ئەزموونی پێشووی ئەوان لە توندوتیژی پەرستار لە کاتی لێدانی دەرزی‌و دەم‌وچاوی تووڕەو تۆسنی دایکە کە لەو پەڕی گرژیدا ئەو ناچار بە خواردنی حەب‌و شرووب‌و...هتد دەکات.

لەم باسەماندا هەوڵمانداوە بە کەڵك وەرگرتن لە ئەزموونی دەیان

پزیشکی پسپۆڕی منداڵان‌و چەندین پەرستاری شارەزا، رێگاکانی مامەڵە کردنی دروست لە گەڵ منداڵە نەخۆشەکان فێری دایك‌و باوکان‌و بە تایبەت دایکان بکەین کە رەچاو کردنیان دەبێتە هۆی ئەوەی زۆربەی گرفتە دەروونییەکانی منداڵان سەبارەت بە بەکار هێنانی جۆرەکانی دەرمان چارەسەر ببن.

بێگومان هەرکات سەردانی پزیشك دەکەی، روونکردنەوەی پێویستت سەبارەت بەو دەرمانە دەداتێ کە پێتدەدەات‌و دەڵێت زۆربەی دەرمانەکان کاردانەوەی خراپیان هەیە کە زۆر پێدەچێت ئەگەر بە بێ ئاگاداری پزیشك بە کاریان بێنی، رەنگە کارەساتی ناخۆشی لێبکەوێتەوە.

رەنگە هەندێکجار کە پزیشك بڕێك دەرمانت بۆ دادەنێت، لەگەڵیاندا راسپاردەی تایبەتیشی هەبێت. بۆ نموونە: " کە ئەم حەبەت خوارد شۆفێری مەکە یا لەگەڵ فلانە خواردندا مەیخۆ. " پێویستە ئەم راسپاردانە بە تەواوی رەچاو بکرێن، چونکو رەنگە ئەو دەرمانە لەگەڵ هەندێك خواردن یا لە هەندێك حاڵەتی تایبەتدا کاریگەری خراپی هەبێت.

جیا لەمانەش زۆریك لەو دەرمانانەی بە شێوەی حەب یا گولاجن، پێویستە بە رێژەی دیاریکراوو لە کاتە دەستنیشانکراوەکاندا بخورێن. لەم رووەوە بەر لەوەی لە دەرمانخانە بچیتەدەر پێویستە ئەو شتانە بخوێنیتەوە کە لەسەر دەرمانەکان نووسراوەو دڵنیا بیت بە تەواوی لە راسپاردەکانی پزیشك‌و دەرمان سازەکە گەیشتوویت، ئەگینا پێویستە راسپاردەی پێویست سەبارەت بە دەرمانەکان لە دەرمانفرۆشەکە

وەرگری و جێبەجێیان بکەیت. بۆ نموونە ئەگەر لەسەر دەرمانەکە نووسراوە: " هەر چوار سەعات یەك دانە " پێویستە بە پێی ئەو کاتو ڕێژەیە بەکاری بێنیت.

ئەگەر کەسێکیت شتت لە بیر دەچێتەوە، دوای ئەوەی دەرمانەکانت لە شوێنێکی لەبارو بێ ترسدا دانا، شێوازی بە کارهێنانی دەرمانەکان لەسەر کاغەزێك بنووسەو لای دەرمانەکان داینێو هەر کات ویستت دەرمانەکان بخۆیت سەیری نووسراوەکە بکە بۆ ئەوەی لە شێوازی بەکار هێنانەکەی دڵنیا بیت.

سەبارەت بە منداڵان ئەگەری ئەوە هەیە کە لەبەر چەندین هۆکاری جۆراوجۆر ئەو حەبەی کە دەبێ بیمژن یا فوتی بدەن فڕێی بدەن یا بە هۆی تاڵبوونیەوە خۆ لە خواردنی بدزنەوە، لەم حاڵەتانەدا دەتوانیت بە کەوچکێك دەرخواردی منداڵەکەی بدەیت. بەڵام زۆرتر ئەو دەرمانانەی بۆ منداڵ دادەندرێت، ئەگەر بە شێوەی حەب بێت ئەوا توێژاڵێکی تایبەتی تام خۆش داپۆشراوەو ئەگەر بە شێوەی شروبیش بێت ئەوا ڕەنگێکی جوانو سەرنجڕاکێشی هەیە بۆ ئەوەی منداڵ زۆر خۆی لە خواردنی نەدزێتەوە. لە گەڵ ئەوەشدا ئەگەر هاتوو منداڵەکەت هەر دەرمانەکەی نەخوارد، دەتوانیت بۆ نموونە شروبەکەی بۆ بکەیتە پەرداخێکی پڕ لە شەکراو یا تێکەڵ بە کوپی تایبەت بە شیری منداڵەکەی بکەیتو دوایی بیدەیتێ بیخوات. دیارە دەبێ بە شێوەیەك بێ کە شك نەکات ئەوەی دەیخوات دەرمانی تێکەڵ کراوە.

پێویستە ڕێژەی دەرمانە ئاوەکییەکان بە باشی لەبەر چاو بگریت،

کاتێك بڕیارە شروبێکی ناخۆش بدەیت بە منداڵەکەت، تێکەڵی شەربەتی میوەکانی بکەو دەرخواردی بدە. دەکرێت ئەم شێوازە بۆ دەرمانە تاڵەکانیش ڕەچاو بکەیت. کاتێك دەرمانەکە دەڕێژیتە ناو کەوچك یا پەرداخەوە وریابە ڕێژەکەی لەو ڕێژەیە کەمتر یا زیاتر نەبێت کە پزیشك دیاریکردوە. هەموو جارێك کە دەتەوێ دەرمان بدەی بە منداڵەکەت سەیری ئەو راسپاردانە بکە کە لەسەر دەرمانەکە نووسراون بۆ ئەوەی لە پێدانی دەرمانەکان بە منالەکەت تووشی هەڵە نەبیت.

سەبارەت بە جۆرەکانی قەترە کە لە کاتی هەڵامەتدا دەیکەنە لوتەوە، پێویستە بەر لە بەکارهێنانی هەوای ناو دڵۆپێنەکە بە تەواوی بەتاڵ بکرێتەوەو ئەوکات بە دڵۆپێنەکە ئەو ڕێژەی لە لایەن پزیشکەوە دیاریکراوە لە شووشەکە دەربێنین.

ئەگەر منداڵەکەتان ئامادە بێت خۆی یارمەتیتان بدات، دەتوانن منداڵەکە لە سەر کورسییەك دانیشێنو سەری بەرز کاتەوەو ئێوەش بەو ڕێژەی بۆی دیاری کراوە قەترەکەی بۆ بکەنە ناو لووتییەوە. لە حاڵەتی پێچەوانەی ئەمەدا پێویستە بە دەستی چەپ بە توندی منداڵەکە بگریتو بە دەستی ڕاست، قەترەکەی بۆ بکەیتە لووتییەوە، ئەو کات بۆ ماوەی یەك دەقیقە سەری بە بەرزی ڕاگرە تا دەرمانەکە بە کونە لووتیدا بچێتە خوارو هەموو دیواری ناوەوەی لووتی بگرێتەوە. لەم حاڵەتەدا پێویستە ژمارەی ئەو قەترانەی دەکرێتە هەر یەکێك لە کونە لووتەکانەوە ئەو ژمارەیە بێت کە پزیشك دیاری کردوە.

ئەگەر منداڵەکەتان تووشی ئازاری گوێچکە بووە، دەتوانن قەترەی گوێچکەی بۆ بەکار بهێنن. بەڵام وریابن نووکی دلۆپێنەکە زۆر نەچێتە ناو گوێچکەیەوە. باشتر وایە نووکی دلۆپێنەکە لە دەرگای گوێچك واوەتر نەچێت.

ئەگەر ویستتان پارچە لۆکەیەك بخەنە گوێچکەیەوە، وریا بن لۆکەکە زیاتر لە حەدی خۆی نەچێتە ژوورو لە راستێدا دەبێت ئەوەندە بچێتە ژوور کە بتوانن بە ئاسانی بە دوو پەنجە راکێشنەوە.

سەبارەت بە قەترە کردنە ناو چاوی منداڵ، پێویستە حەتمەن پێش ئەوەی ئەو کارە بکەن دەستتان بە سابوون بشۆن، ئەوکات منداڵەکە بە دەستێك بگرن‌و بە دەستەکەی دیکەتان قەترەکەی بۆ بکەنە ژێر مژۆڵی خوارەوەی‌و ئەو کات بە دەست پێستی ژێرەوەی مژۆڵی خوارەوە راکێشن بۆ ئەوەی قەترەکە بچێتە ناو چاویەوە.

دەبی بە وردی ئاگاداری کاتی خواردنی دەرمانەکان بن‌و ئەگەر منداڵەکە پێویستی بە لێدانی دەرزییە، ئەوەی لەسەر تۆ پێویستە تەنها ئەوەیە کە دەرزییەکە بدەیتە دەست پەرستارەکەو خۆت وریا بیت منداڵەکە نەجووڵێت. لەم حاڵەتەدا رەچاوکردنی کاتی لێدانی دەرزییەکە زۆر بایەخی لە خودی دەرمانەکە زیاترە، زۆرێك لە دەرزییەکان ئەگەر لە کاتی خۆیدا لێنەدرێن، کاریگەریان نابێت.

سەبارەت بە پێدانی دەرمان بە منداڵ پێویستە بە شێوەیەك رەفتار بکەن تا تێبگات هیچ قیژە قیژو هات‌وهاوارێك ناتوانێت وابکات دەرمانەکەی نەدەنێ. هەمیشە پێویستە لەم رەوشەدا، بە شێوەیەکی جددی‌و پێداگرانە رەفتار بکەن. ئەگەر لە خۆتان دڵنیانین تەنها وریا

بن رێژەی دەرمانەکە ئەوە بێت کە پزیشك دیاری کردوە. بەڵام هەمیشە ئەوەتان لەبیر بێت کە لە کاتی پێدانی دەرمان بە منداڵدا پێویستە تەواو ئارام‌و لەسەرخۆ بن‌و بە شێوەیەکی لێبڕاوانە رەفتار بکەن.

ئەگەر جارێك یا دووجار بە دروستی ئەم کارەت ئەنجامدا ئەو کات خۆشت سەرت سوور دەمێنێت کە بۆ لە جاری یەکەم‌و دووەمدا بە هەوانتە نیگەران بوون.

قوتابخانەو ساڵەکانی بێهیوایی‌و ترس

لەم بەشەدا لێکۆڵینەوە لە سەر بابەتێکی زۆر گرنگی منداڵ‌و قوتابخانەو پەیوەندی ئەو مەسەلە بە ترس‌و واهیمەوە، دەکەین.

هەموو کەسێك لە ژیانی رۆژانەی خۆیدا رەنگە چاوی بە چەندین منداڵ بکەوێت کە هەستیار، تووڕەو دڵ ناسکن‌و زوو هەڵدەچن، زۆر نیگەران دەبیندرێن‌و زۆر رەنگ پەڕیوو داماوو بێ توانان. هەندێك جار دایك‌و باوك‌و تەنانەت راهێنەرانیشیان بوونی ئەمجۆرە منداڵانەیان بەلاوە پرسیارە... ئەمجۆرە منداڵانە زۆرتر لە خێزانە خۆشگوزەران‌و خوێنەوارو رووناکبیرەکاندا پەروەردە دەبن. لەگەڵ ئەوەشدا کەمتر کەسێك دەتوانێت پەی بە ناخیان بەرێت... دوای ماوەیەك کەسانی دەوروبەری ئەو منداڵانە وەڕزی‌و نیگەرانی خۆیان لە دەست ئەو منداڵانە دەردەبڕن. زانا دەروونناسەکان لەو باوەڕەدان کە هەندێك جار فشارە سۆزدارییەکان‌و ترس‌و ئاڵۆزی دەروونی لە زیرەکی زیادەوە سەرچاوە دەگرێت‌و بە واتایەکی دیکە منداڵە زیرەکەکان لە چاو منداڵە هاوتەمەنەکانیان هەستیارترن‌و شتەکان زیاتر کاریان تێدەکەن‌و لە سەرکەوتن‌و شکستەکاندا تووشی واهیمە دەبن‌و خەم‌و خۆشحاڵییەکی زیاتر دایاندەگرێت. بە تایبەت ئەو کاتانەی کە ئاستی چاوەڕوانییەکانی دایك‌و باوك لە رادە بەدەرە، منداڵان لە بەرامبەر چاوەڕوانییە نابەجێکانی دایك‌و باوکدا هەندێك

پەرچەکرداری سەیروسەمەرەی جەستەیی‌و دەروونی لە خۆیان پیشان دەدەن‌و لە ئەنجامدا حاڵەتی دڵەڕاوکێ‌و نیگەرانی تیایاندا زیاتر دەبێت‌و بەتایبەت ئەم حاڵەتە لە منداڵانی تەمەن ٦-٧ ساڵاندا بەرچاوترە. بۆ روون بوونەوەی زیاتری بابەتەکە چەند نموونەیەك باس دەکەین: " ئەلبێرت " لە پۆلی یەکی سەرەتاییە، توانایەکی باشی لە خوێندنەوەی کتێبی چیرۆك‌و گۆڤاری منداڵاندا هەیەو وەختو ناوەخت باوك‌و کەس‌وکارو دۆستانی خێزانەکەیان ئافەرینی پێدەڵێن‌و هانی دەدەن. دایکی پەیامێکی بۆ ئەو لەبەرچاو گرتووەو پێیوایە منداڵەکەی بلیمەتەو بلیمەتەکەشی هەر لە ئێستاوە دەرکەوتووەو بە زوویی نیشانەکانی لە گەڵ گەشەو گەورەبوونی " ئەلبێرت "دا دەر دەکەون. منداڵیش کە هەر لە بنەڕەتەوە خاوەنی هەستیارییەکی بەرزەو لە ژێر کاریگەری قسەکانی دایکیدایە (کە سروشتێکی جیاواز لە کەسانی دیکە هەیەو لە ئەنجامدا کەسایەتییەکی درۆینە بۆ خۆی دروست کردوە)، هەمیشە ئەو بە کەسێکی لەسەرەوەتر لەوانی دیکە دەزانێت‌و بە تێگەیشتنی زاتی خۆی پەی بەم مەسەلەیە بردوە.

بەلام لە ناکاو رۆژێك مەسەلەکە پێچەوانە دەبێتەوەو هاتنی چاوەڕواننەکراوی قوتابییەکی تازە بۆ پۆلەکەیان، دەبێتە مایەی سەرسوڕمان‌و شۆك‌و ترسی " ئەلبێرت " چونکو ئەو قوتابییە تازەیە لەو باشتر کتێب دەخوێنێتەوەو تەنانەت شعرێکی زۆریشی لەبەرە.

"ئەلبێرت " وا هەست دەکات کە لە ناخیدا خەریکە شتێك دەشکێت‌و لە ترسانا تێکدەشکێت. کاتێك لە قوتابخانەوە دەگەڕێتەوە بۆ ماڵەوە، مات‌و خەمبار دیارە بەلام بە دەربڕینی منداڵانە ناتوانێت

بەسەرهاتەکە وەك خۆی بۆ دایکی بگێڕێتەوە،... ماوەیەك بارودۆخ بەم چەشنە دەچێتە پێشو " ئەلبێرت "ڕۆژ لە دوای ڕۆژ لاوازترو ڕەنگ پەڕیوتر دەبێت. تا وای لێدێت مامۆستای پۆلەکەشیان هەست بە خەمۆکی، تووڕەییو گۆشەگیرییەکەی " ئەلبێرت " دەکاتو هەر خێرا ئەم مەسەلەیە لە گەڵ دایکیدا باسدەکات. چارەسەری منداڵی خەمۆكو ترساو لە کەسێکی ڕکەبەر وا ئاسان نییە. نموونەیەکی دیکە دێنینەوە. منداڵیکی دیکە بە ناوی " ئانیا " کە لە ژێر کاریگەری باوکیدا ڕوویکردۆتە فێربوونی وێنە کێشان، هەمیشە لە هەوڵی ئەوەدایە تابلۆی نیگارەکانی خۆی بە شێوەیەکی خاوێنو تەواو کۆتایی پێبێنێت. ئەگەر ڕۆژێك بهاتباو تابلۆیەك خەتی زیادە یا پەڵەی پێوە بوایە ئیتر لەو حاڵەتەدا " ئانیا " بە تەواوی ترس دایدەگرتوو، و پێیوابوو ئەوە کەسایەتی ئەوە پەڵەی کەوتۆتە سەرو، لەوانەبوو ئەو شەوە تا بەیانی خەوی لێنەکەوتبا.

مامۆستاکەی " ئانیا " کە کەسێکی وشیارو زانا بوو هەر کە بە ترسو ڕاڕایی ئانیای زانیبوو، بە باسکردنی ئەو مەسەلەیە لەگەڵ دایكو باوکیدا، توانی خێرا چارەسەری کێشەکە بکەن.

بە ئاوڕدانەوە لە ڕەفتارو هەڵسوکەوتی ئەو منداڵانە هەست دەکەین کە ئەمانە بە دوژمنی دەروونی خۆیان لە قەڵەم دەدرێن، چونکە توانایەك بۆ خۆیان قایلن کە لە عەقڵدا نییە. لەم جۆرە کاتانەدا پێویستە هەندێك لە منداڵەکان لە چنگ تەڵیقیناتی دایكو باوكو ئەو خەسڵەتە وەهمیانەی کە بۆ منداڵکانیان لەبەرچاو گرتووە ڕزگار بکەینو پێویستە هەندێکیشیان لە داوی ترسو تۆقاندن ڕزگار

بکەین.

زۆرێك لە منداڵان بە هۆی فشارە دەروونییەکانی سەرچاوە گرتوو لە تەڵقین کردنی خۆیان بەوەی کە بلیمەتن، تێکدەشکێنو تووشی حاڵەتێکی نائاسایی دەبن. هەرچۆنیك بێت ئەوە ئەرکی دایكوباوکە کە خەسڵەتی سەرو سروشتی بۆ منداڵەکانیان قایل نەبنو هەر بە بینینی کەمترین تواناو زیرەکی لە منداڵەکەیاندا، پێیان وانەبێت بلیمەتە، چونکە ڕەنگە ئەم مەسەلەیە زیان بە منداڵەکەیان بگەیەنێتو کاریگەرییەکانی بە شێوەی پەرچەکرداری نالەبار دەربکەوێت.

لە ماوەی ڕۆژانی قوتابخانەدا ڕووداوی دیکەش لە ژیانی منداڵدا دێتە پێش. بۆ نموونە ڕۆژێك لە خەو هەڵدەستێو لەپڕ هاوار دەکات: " دایە وازم لێبێنە. ئیتر ماندوو بووم، ناتوانم دەرس بخوێنم. وازم لێبێنە، بێڵە با وەك خۆم بم. "

لەوانەیە بەردەوام ئەمجۆرە قسانەتان لە منداڵەکانتان بیستبێت، ئەمجۆرە قسانە لەو تەمەنەدا دەوترێت کە منداڵەکە بێ هیوایانە لە دەرسو ژیان وەڕز دەبنو تەنهاییو گۆشەگیری هەڵدەبژێرنو دایكو باوك تووشی ئەو نیگەرانییە دەکەن کە منداڵەکەیان کەسێکی تەمەڵو گەمژەی لێدەرچووە. منداڵانیش پەی بەم مەسەلەیە دەبەن، بەڵام بە کردەوە هیچیان لەدەست نایەت.

دەمەوێ سەبارەت بەو ساڵانە قسە بکەم کە منداڵان پێیان وایە ناتوانن وانەکانیان بە باشی بخوێننو لە ئەنجامدا تووشی ناهومێدی دەبنو وا هەست دەکەن ناتوانن سەرکەوتن بەدەست بێنن. لەبەر

ئەوەش کە هەفتە لە دوای هەفتە لەگەڵ ژمارەیەکی زیاتر لەم منداڵانە رووبەروو دەبینەوە، وا گومان دەبەین کە خەریکە ئەم مەسەلەیە دەبێتە یەکێك لە کێشە کۆمەڵایەتییەکان. یەکەم پێویستە ئەوە بڵێم کە بە گشتی سترێسو ترس کێشەیەکە لە ناخی منداڵدا دروست دەبێتو زۆرتر لە کێشمەکێشو بەڵێنیو دەبێو نابێکانەوە سەرچاوە دەگرێتو بە گشتی سترێس کاتێك دروست دەبێت کە منداڵ بەڕاستی نازانێت هۆی ئاڵۆزییەکەی چییە.

ئاساییە کە منداڵ لە کاتی ترسدا، بە روونی بیر لەوە دەکاتەوە کە چ شتێك هەڕەشەی لێکردووە، بەڵام رەنگە لە حاڵەتی سترێسدا نەتوانێت دەریببڕێ کە چ شتێك نیگەرانی کردوە، رەنگە بنەمای هەستگەلێکی لەو چەشنە پێشینەیەکی ترسناك یا ئاڵۆزیو سەرلێشێواوی، پاڵنەری دەماری (عصبی)و نیگەرانی، فشار، تووڕەییو دوژمنایەتی بێت.

هەستی سترێس بە گشتی نەخوازراوو زۆرجار بۆ کەسەکەش نەناسراوە.

قورسە بتوانین ئەوە دیاری بکەین کە منداڵان لە چ تەمنێکدا تووشی ناهومێدی دەبنو ناتوانن درێژە بە خوێندنەکەیان بدەنو بە قەرار قوتابییەکی باش بن، بەڵام بە دڵنیاییەوە دەتوانین بڵێین ساڵەکانی بەر لە باڵقبوونی تەواوو رەنگە دوای ئەویش، ئەم بێ هیواییە لە ئاست خوێندندا درێژەی هەبێت.

منداڵ لە ساڵەکانی بێ هیوایدا وا بیر دەکاتەوە کە منداڵێکی خراپەو دەست بۆ هەر کارێك دەبات، بە کارێکی نالۆژیکی دەزانێت،

هەر بۆیە خۆی بۆ تەمێکردن ئامادە دەکات، بەرەبەرە ئەم بیرە لەودا زیاتر دەبێتو دەگاتە خەمۆکیو خۆ لۆمە کردنو لە ئەنجامدا لە ناخی خۆیداو لەگەڵ خۆیدا هەست بە دوژمنایەتییەك دەکات.

ئەگەر بێتوو دایكو باوك لە ساڵەکانی ناهومێدیدا ئاگایان لە منداڵەکانیان نەبێت، لەوانەیە ئەم سترێسو ترسە لەواندا بنج داکوتێتو جیا لە کێشەی جەستەییو دواکەوتووییەك کە لە منداڵەکەدا دروستی دەکات، لە رووی سۆزدارییشەوە زۆر کۆسپو تەگەرەی جۆراوجۆریان تێدا دروست بکات.

ئەگەر ساڵەکانی وەڕز بوونو بێ هیوایی لە خوێندن لە تەمەنی باڵقبووندا بێتو دایكو باوكو تەنانەت مامۆستا، بەم ناهاوسەنگییەی رەوتی ژیانی منداڵکە نەزانن، لەوانەیە لە ژیانی خێزانیو کۆمەڵایەتی داهاتووی خۆیدا تووشی بێ هیوایی ببێتو سەرکەوتوو نەبێت.

زۆر جار کچ کە یەکەم سووڕی مانگانەی خۆی دەبینێت، ئەوەندە نیگەران دەبێت نازانێت بەچ شێوەیەك لە گەڵ دایكو باوکیدا بەرەو روو ببێت. ئەگەر دایكو باوکەکان مەسەلەکەیان لە منداڵەکانیان گەیاندبێتو ئەوانیان بۆ رووداوێکی سروشتی لەو چەشنە ئامادە کردبێت، بێگومان کچان دەتوانن یەکێك لەو مەسەلانەی لە خوێندنی قوتابخانەیاندا بۆشایی دروست دەکات، بە هەند وەرنەگرن.

منداڵ لە ماوەی ساڵەکانی بێ هیواییو ترس لە خوێندن، هیچ حەزیان لە دەرس خوێندن نییە، هەر کتێبەکانی دەباتە قوتابخانەوە دەیهێننەوەو لێکیان ناکاتەوە. ئەرکەکانی قوتابخانەی ئەنجام نادات، وەرزشو هەموو ئەو کارانە لەبیر دەکات کە تایبەتە بە سەردەمی

منداڵییەوەو ئیشتیایان بۆ خواردنی نان‌و میوەو شیرینی ناچێت.

ڕەفتارو هەڵس‌وکەوتی کەسانی دەوروپشتی منداڵ‌و مێرمنداڵ دەورو کاریگەرییەکی زۆری لە سەر شێوەی ڕەفتارێك هەیە کە دەبێت منداڵ‌و مێر منداڵ خۆی لە گەڵدا بگونجێنێت. شێوەی ڕەفتاری منداڵ لە پەروەردە کردنی خۆیدا، لەسەر بنەمای ڕەنگدانەوەی گەڕانیەتی بە شوێن بەهاکاندا کە لە ئەنجامدا بیردەکاتەوە کە:

-خەڵك هەستیان بەرامبەری چۆنەو چۆنی لێدەڕوانن. ئەگەر بەهاگەلێکی لەو چەشنە بێ نرخ بن، شێوەی هەڵس‌وکەوتی منداڵ لە ئاست خۆشیدا بێ نرخ دەبێت‌و ئەگەر بەپێچەوانەوە دۆزینەوەی بەهاکان نرخێکی هەبێت، مافی خۆناسین لە منداڵ‌و مێرمنداڵدا زۆر زیاد دەکات.

هەرچۆنێك بێت ئەو ساڵانە دێتە پێش کە منداڵان هەست دەکەن ناتوانن بەو شێوەی کە پێویستە خۆیان بناسن‌و بناغەی ناهومێدی تیایاندا دادەڕێژرێت.

لە ساڵەکانی ترس‌و بێ هیوا بوون لە خوێندن، منداڵ حەز ناکات، لای کەس دەردە دڵ بکات. زۆر جار ئەگەر پرسیارێکیان لێبکرێت، وەڵامی ڕەق یا ناشرین دەدەنەوە. یەکێك لەو هۆکارانەی وادەکات ڕاوێژەکارەکانی خوێندن لە قوتابخانەکاندا نەتوانن بچنە ناو ژیانی منداڵان‌و مێرمنداڵان، هەر ئەم مەسەلەیەیە. لە ساڵەکانی بێ‌هیوایی منداڵدا دایك‌و باوك جیا لەوەی کە تەنهاو تەنها ئاگایان لە منداڵەکانیان بێت هیچ چارەیەکی تریان نییە، ئەگینا ناتوانن لە ڕێگەی چارەسەرییە دەرونناسی‌و دەروونشیکارییەکانەوە وەك پێویست بەسەر بێ هیوایی منداڵ‌و مێرمنداڵدا سەرکەون.

کاریگەرترین کار ئەوەیە کە بە شێوەیەك لە شێوەکان بچینە ناو ژیانی منداڵەکەوە کە خۆی هەست نەکات. چونکە خۆ تێهەڵقورتاندنە ڕاستەوخۆکان دەبنە هۆی ئەوەی منداڵەکە لێتان دوور کەویتەوە. بێ هیوا بوون لە خوێندن لە گەڵ بێ هیواییەکانی تردا تەواو جیاوازە. منداڵی تەمەن یەك ساڵە لەوەی کە ناتوانێت جل‌وبەرگی خۆی لەبەر بکات پێی ناخۆشەو دەگری. بەڵام بێ هیوابوون لە خوێندن لە ڕاستیدا بێ هیوابوونی ڕاستەوخۆ لە خوێندن نییە بەڵکو هۆکاری تر لە ژیانی منداڵدا هەیە کە کاریگەری ڕاستەوخۆی ئەو وایکردوە منداڵ دەرس نەخوێنێت.

لە ڕاستیدا ناکۆکی نێوان دایك‌و باوك باش نەبوونی ڕەوشی داراییان کە لە بەرامبەر هاوپۆلەکانیدا تووشی نیگەرانی دەکات‌و...و چەندین مەسەلەی تری لەو بابەتە هۆکاری سەرەکین‌و بێ هیوابوون لە خوێندن ڕاستەقینە نییە. بەڵکو ئەنجامی کۆلێك ئیحساساتی بێ پاساوی منداڵ‌و مێرمنداڵە. ئەو فاکتەرانەی وادەکەن تازە لاوان بەرەو بێ هیوابوون بچن بریتین لە:

١- زۆری ژمارەی کەسانی تەمەن گەورەو براو خۆشەکەکان لە خێزاندا.

٢- کەمتەرخەمی دایك‌و باوك لە ئاست تووڕەیی منداڵاندا.

٣- نەبوونی سەرنجی بەردەوام لەسەر ڕێك‌وپێکی‌و دسپلین‌و هەروەها ئەزموونەکانی پێشووی منداڵ بۆ بەدەستهێنانی ئەو شتەی کە حەزی لێیەتی.

٤- دواکەوتنی کاتی خواردن.

٥- ماندوویەتی بە هۆی بێخەوییەوە.

٦- ناچار کردنی بە ئەنجامدانی ئەو کارانەی بۆ منداڵ قورسن.

٧- یاری نەکردنو هێشتنەوەی لە شوێنی داخراودا.

لە تەمەنە کەمەکاندا منداڵان پێناخۆش بوونو بێزاری خۆیان بە ئاشکرا دەردەبڕن، بەڵام هەر ئامادە بوون بۆ ئەوەی بنێردرێنە قوتابخانە، ئەم حاڵەتە دەگۆڕێت بۆ پێهەڵشاخانو کێشە، لە کاتێکدا کە لە ساڵەکانی بێ هیوابووندا منداڵ دەچێتەوە ناو خۆییو گۆشەگیریو لاتەریکیو دووری لە کەسانی دیکە دەبێتە پیشەی.

من لە دوای چەندین تاقیکردنەوەی جۆراوجۆر لە قوتابخانەیەك لە (ستانفۆرد) بەو ئەنجامە گەیشتم کە ساڵەکانی بێ هیواییو ترس نیشانەی تایبەت بە خۆی هەیە. منداڵ لەم تەمەنانەدا دەرس ناخوێنێ، بەڵام مەیلی بە لای خوێندنەوەی جۆرێکی تایبەت لە کتێبە پۆلیسیو گیرفانیدا دەچێتو بەمجۆرە پێویستییەکانی خۆی هێور دەکاتەوە. پێویستە ئەو خاڵەشتان بیر بێنمەوە کە ئەگەر مامۆستا بەسەر وانە وتنەوەکەیدا زاڵ بێتو بتوانێت باش پۆلەکە بەڕێوەبەرێت، دەتوانێت بە بەکارهێنانی ئەو شێوازو ڕێگایانەی بە پێی ئەزموون بەدەستی هێناوە منداڵان بۆ خوێندنو تێگەیشتنو فێربوونی باش هانبدات. بۆ ئەوەی ئەو مەبەستە بێتە دی پێویستە دایكو باوكو ڕاهێنەرەکان دڵسۆز بن تا بتوانن بە باشی لە بەرابەر ساڵانی ترسدا کە یەك، دوو ساڵ زیاتر ناخایەنێت، بوەستنەوەو لە هەمان کاتیشدا ئاشکرای نەکەن، چونکو ساڵەکانی بێ هیوابوون بۆ منداڵان ساڵانی ئەزموونو لە هەمان کاتیشدا بۆ دایكو باوكو ئەو کەسانەی منداڵیان خۆشدەوێت ساڵانێکی ناخۆشو بە ژانە.

ترس لە ئەرکی ماڵەوە[1]

ئەنجامدانی ئەرکی ماڵەوە خۆی هەندێك یاساو بنەمای هەیە. ئەم یاساو بنەمایانە بە ڕادەیەك وردو تەواون، ئەگەر ڕەچاو نەکرێن منداڵ ناتوانێت وەك پێویست سوود لە ئەرکەکانی ماڵەوەی ببینێتو ئەو بەهایەی نامێنێت. باسکردنی ئەو بنەمایانە تا ڕادەیەك قورسو تەنانەت مەحاڵیشە، چونکو ناتوانرێت بە وردی ئەو وردەکاریانەی لەم کارەدا هەیە، ریزبەند بکرێن.

هەر منداڵەو ئەرکێکی ماڵەوەی تایبەت بە خۆی هەیە، کارێکی هەڵەیە ئەگەر مامۆستا لە پۆلدا بۆ هەموو منداڵەکان یەك ئەرکو ڕاهێنان دابنێت. دەبێت لانی کەمەکەی ژمارەی پۆلەکان کەم بکرێنەوە بۆ یەك لەسەر چواری ئەوەی ئێستا هەیە تا بەو تێگەیشتنو شارەزاییەی مامۆستا لەسەر زۆرینەی قوتابییەکانی پەیدای دەکات، تواناو لاوازی ئەوانی بۆ دەربکەوێتو ئەگەر بە تەواویش نەتوانێت خۆ لانی کەمەکەی دەتوانێت بە دیاریکردنی ئەرکو ڕاهێنانی ماڵەوەی گونجاو دەروونو مێشکی منداڵەکە بەهێز بکاتو ئەگەر بێتوو منداڵێك لە ڕووی مێشکەوە دواکەوتوو (مەغۆل) بێت، لەم ڕێگەیەوە دەردەکەوێتو دەنێردرێتە دامەزراوە چارەسەرییەکانی ئەو بوارە.

[1] ئەو ئەرکانەن کە لە قوتابخانە بۆ قوتابی دیاری دەکەن تا لە ماڵەوە ڕاهێنانیان لەسەر بکات.

لە ئێستادا مامۆستا دێتە پۆڵو بە یەکسانی وانەکە بۆ هەمووان دەخوێنێتەوەو هەوڵدەدات مشتێك وشەو ژمارە بخاتە ناو مێشکی منداڵەکانەوەو، سەعاتی یەکەم ئیملا، سەعاتی دووەم ئەندازە، سەعاتی سێیەم هونەر...و هتد بڵێتەوە. ئایا دەزانن ئەم سێ وانەیە هیچ پەیوەندییەکیان بە یەکەوە نییەو منداڵی داماوو کڵۆڵیش ئەوەی لە سەعاتی یەکەمدا فێری بووە، بە هۆی حاڵەتی لەبیر چوونەوەیی وانەکە لە بیری دەچێتەوە. سەعاتەکانی دووەمو سێیەمیش هەر بەو چەشنەیە... پاشان هەر مامۆستایەو ئەركو راهێنانی ماڵەوە بۆ قوتابی دیاری دەکاتو منداڵ دەگەڕێتەوە بۆ ماڵەوەو خێرا خێرا راهێنانەکان ئەنجام دەدات، ئەگەر منداڵەکە زیرەك بێت، زووتر ئەرکەکانی خۆی تەواو دەکاتو مەجالی یاریکردنیشی دەبێتو ئەگەریش منداڵێکی خاو بێتو درەنگ فێری شتەکان بێت ئەوا ئەرکەکانی بە پچڕپچڕو لە کاتە جیاوازەکاندا ئەنجام دەدات. جیا لەوەی کە ئەم شێوە ئەنجامدانی ئەرکی ماڵەوە هیچ کە بەهایەکی نییە، بگرە لە سۆنگەی فێرکردنو دەزگاکانی پەروەردەو فێرکردنیشەوە بایەخێکی ئەوتۆی نییە.

بە پێی تاقیکرنەوەیەك کە لە سەر ١٠٠ قوتابی سەرەتایی ئەنجامدراوە، لەوە دڵنیا بوون کە رەفتاری دایكو باوك لە ماڵەوە لە کاتی ئەنجامدانی ئەرکەکاندا کێشە بۆ منداڵەکان دروست دەکات. دایك لە پاڵ منداڵەکەیدا دادەنیشێتو بەردەوام بۆڵەی بەسەردا دەکاتو بۆ نموونە دەڵێت بۆ ژمارەی ٢ت وەك ٣ نووسیوەو بۆ لەباتی هێمای کۆ هێمای لێکدانت داناوە...، نابێت پێمان وابێت کە ئەم کارە نەخۆشخەرە

وەڕزکەرە لە لایەن دایكو باوکەوە بە کارێکی ئاوێتە بە سۆزو نییەت پاکییەوە سەیر بکرێت. منداڵ دەبێت لە ئەنجامدانی ئەرکی ماڵەوەیدا تەواو سەربەست بێت. نابێ منداڵ ببەستڕێتەوە، نابێ سووکایەتی پێبکرێو ناچار بکرێ بە ترسو لەرزەوە ئەنجامی بدات. دەبێ وازی لێبێنی بەو پەڕی سەربەستییەوە بە کاری قوتابخانەی رابگات. بەڵام گومان لەوەدا نییە کە پێویستە پرسیاری ئەوەی لێبکرێ کە لە قوتانخانە چی کردوەو مامۆستا چی بۆ داناوەو، ئەگەر کرا پێویستە رێنوێنی بکرێ تا بە باشی ئەنجامیان بدات.

ئێستا پێویستە بزانین بە چ شێوەیەك دەکرێ لەسەر خوێندن بە تەنهاییو بێ یارمەتیدانی کەسانی تر رابێین؟

بۆ ئەم کارە پێویستە لە یەکەم هەفتەدا کە منداڵ دەچێتە قوتابخانە شێوازێکی رەوشمەندی فێر بکرێ، ئەویش ئەمەیە کە دایك یا باوك لە پاڵیەوەدانیشنو لە کاتێکدا بۆ نموونە کە سەیری لە روو نووسینەوەی منداڵەکەیان دەکەن پێی بڵێن:

" زۆر جوان دەینووسی، خۆ تۆ بەتەنهایی دەتوانی ئەم کارە بکەی، زۆر کارێکی باشەو ئەگەر پێویستت بە من بوو لە موتبەخ یا لەو ژوورەی کەمو بانگم بکە... ".

شتێکی دیکە کە پێویستە باس بکرێت ئەوەیە کە، هەندێك کەس پێیان وایە منداڵ هەر کە لە قوتابخانە گەڕایەوە بۆ ماڵەوە، دەبێت بچێتە سەر ئەرکەکانیو خێرا خێرا ئەنجامیان بداتو دوای تەواو دانانی جەدوەلی سبەینێی، ئەمجار خەریکی یاری بێت... بەڵام با راشکاوانە پێتان بڵێم ئەم کارە بە هیچ شێوەیەك راستو باش نییە.

نابێ بەرنامەی ئەوە بۆ منداڵ دابندرێت کە سەرتا کارو پاشان یاری... ئەگەر شێوازێکی لەو چەشنە پەیرەو بکەن، گومان لەوەدا نییە کە تەنها ئازاری منداڵەکەتان داوە.

دوای خواردنی نانی نیوەڕۆ یا خواردنی عەسران لەبەر ئەوەی خوێنێکی کەمتر دەچێت بۆ سەر چالاکی مێشك کەم دەبێتەوە. دەزانین کە مادە سووتەمەنیو وزەبەخشەکان لە ڕێگەی خوێنەوە دەچن بۆ ئەندامە جۆراوجۆرەکانی لەش، کاتێك خواردن دەخۆین، ئەو ئەندامانەی پەیوەندیان بە خواردنەوە هەیە پێویستیان بەخوێنێکی زیاتر هەیەو لە ئەنجامدا مەجالێکی کەمتر بۆ مێشك دەمینێتەوە تا وەك پێویست سوود لە خوێن وەربگرێت.

ئەمانە بابەتگەلێك نین لە خۆمانەوە دەرمانهێنابن، ئەم بابەتەی باسی لێوە دەکەین ئەنجامێکە کە چەندین زاناو بیرمەندی جۆراوجۆر پاش دەیان ساڵ ئەزموونو توێژینەوە لە سەر قوتابیانی قۆناغی سەرەتایی پێیگەیشتوون.

بەم پێیە بێت باشتر وایە منداڵ دوای نانخواردن خەریکی یاری بێتو پاش ماوەیەك ئەوجا داوایان لێبکرێت خەریکی دەرسو دەورو ئەرکەکانیان بن، دڵنیا بن لەو حاڵەتەدا منداڵ بە حەزێکی زۆرەوە دەچێتو بە ئەرکەکانی خۆی رادەگات.

زانایان لە ئاکامی چەندین تاقیکردنەوەی زۆروزەوەند گەیشتوونەتە ئەو ئەنجامەی کە نابێت ئەرکی ماڵەوە پەیتاپەیتاو بێ وەستان ئەنجامبدرێت، ئەم ڕێسا کۆنە سەبارەت بە ئامادە کردنی وانەو ئەنجامدانی ئەرکی ماڵەوە دەمێکە لە لایەن زانایانی دەروونشیکارییەوە

ڕەت کراوەتەوە. پزیشکە پسپۆڕەکان لە ئەنجامی تاقیکردنەوەی جۆراوجۆرەوە توانیویانە ئەوە ئاشکرا بکەن کە منداڵان تا چەند دەتوانن تەرکیز کۆ بکەنەوەو بۆ چ ماوەیەکیش دەتوانن ئەم تەرکیزە ڕاگرن.

منداڵی تەمەن ٥ بۆ ٧ ساڵ نزیکەی ١٥ خولەك تەرکیزیان بۆ کۆ دەکرێتەوەو ئەم ماوەیە لە منداڵانی تەمەن ٧ بۆ ١٠ ساڵ دەگاتە ٢٠ خولەكو لە منداڵانی تەمەن ١٠ بۆ ١٢ ساڵ ٢٥ خولەكو لە ١٢ بۆ ١٤ ساڵ دەگاتە ٣٠ خولەك. منداڵێکی تەمەن ٦ ساڵ دوای ١٥ خولەك کارکردن پێویستی بە حەسانەوە هەیەو پێویستە بواری ئەوەی بدرێتێ کەمێك پشوو بداتو پاشان بچێتەوە سەر کارەکەی. گەنجێکی تەمەن ١٦ - ١٩ ساڵ دەتوانێت بۆ ماوەی ٥٠ خولەك بە تەرکیزەوە کار بکات، دوای ئەو ماوەیە ئەویش پێویستی بە ٥ بۆ ١٠ خولەك پشوودان هەیە.

زۆرێك لە دایكو باوکەکانو هەندێك جاریش ژمارەیەك لە مامۆستاکان لە کاتی ئەنجامدانی ئەرکی ماڵەوە سەربەستی لە منداڵ زەوت دەکەن. ئەگەر بێتوو منداڵەکەیان قاچی بەرز بکاتەوەو بە دیوارەوە هەڵیپەسێرێت، لەپڕ دایکی بە سەریدا هاوار دەکات:

" بەو گۆرەوییە چڵکنو ئارەقاویانە، دیوارەکەت پەڵاوی کرد، ئەڵێیت سەگی قاچەکانت بەرزکردۆتەوە، قاچت لابەرە، ئارام بەو کاتێك خەریکیت ئەرکەکانت دەنووسییەوە وەك منداڵی بەشەر ئاگات لە دەرسەکەت بێت (تەرکیزت لە سەر دەرسەکەت بێت)."

دایكوباوك لەوە بێ ئاگان لەوەی منداڵ لەو حاڵەتەدا کە بە قاچەکانی دیوارەکە خەت خەتی دەکات، نوقمی دنیای خۆیەتیو

تەرکیزی تەواو کۆیەو زۆر بە ئاسوودەیی لە سەرجەم ئەو شتانە دەگات کە دەیانووسێت. دەرهێنانی ئەو لە دنیای خۆی کارێکی لۆژیکیو ئاقلانە نییەو ئەگەر یەکێك لە گەورەکانی ماڵەوە، منداڵێك کە خەریکی ئەنجامدانی ئەرکەکانی ماڵەوەیەتی، لەو رەوشو حاڵەتە بێنێتەدەر تاوانێکی گەرەو گرانی کردوە. ئەو منداڵەی کە ترساوە لەمەودوا هەوڵ دەدات قاچەکانی بە دیوارەوە هەڵنەپەسێرێت یا سەرین لە ژێر سکی دانەنێتو لە سەر قەنەفە پاڵنەکەوێت، بەلام نەکردنی هەر کام لەم کارانەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئەرکی ماڵەوەی بە باشی ئەنجام نەداتو ئەمەش بە شێوەیەکی ناراستەوخۆ سەرنەکەوتنی منداڵەکەو کێشەو ژانەسەرەکانی دوایی بەدوای خۆیدا دێنێت.

هەندێك لە دایكو باوکەکان ماڵەوە لە منداڵ دەکەن بە دۆزەخو لەم دۆزەخەشدا گوڵی دۆزەخی دەڕوێت، ئەگەر ئێوە گوڵێك لە شوێنێکی تاریك دانێنو ئاوی نەدەنو پێیڕانەگەن، هەر زوو سیس دەبێت. منداڵەکەی ئێوەش وەك ئەو گوڵە پێویستی بە هەوا یا باشترە بڵێین پێویستی بە ئازادی هەیە. ئەو ئازادییەی پێیبەخشن. ئەم ئازادییە مافی خۆیەتیو هی خۆیەتی.

زۆرێك لە بەڕێوەبەرانی فەرمانگەکان تەنها کاتێك کە لە ژوورەکەیاندا خەریکی پیاسەن دەتوانن نامەکانی خۆیان بۆ سکرتێرەکەیان بڵێن بۆ ئەوەی بینووسێتو زۆرێك لە سیاسەتمەدارنیش لە کاتی پشوودانو لەو کاتانەدا کە لە شوێنێکی کراوەی وەك پارك یا دەشتودەردا خەریکی گەڕانو پیاسەن،

وتارەکانیان ئامادە دەکەن. ئەگەر وایە بۆ دەبێت منداڵەکەی ئێوە حەتمەن وەك لەزگە بە کورسی قوتابخانە یا ماڵەوە بچەسپێت؟! دانیشتنی بێدەنگو بی جووڵەی پشت کورسی قوتابخانە رێژەیەکی بەرچاو لە وزەی منداڵ بە فیڕۆ دەداتو منداڵ ناچارە رێژەیەکی زۆر لە وزەی خۆی بۆ کارێکی زۆرەملێ سەرف بکات. ئەمە لە کاتێکدایە کە دەتوانێت هەر ئەم وزەیە بۆ فێربوون بەکار بێنێت. لە کاتی ئەنجامدانی ئەرکی ماڵەوەدا منداڵەکانتان مەترسێنن!.

ترس لە تاقیکردنەوە

نەك مندال بگرە گەورەکانیش لە تاقیکردنەوە دەترسن. هەر لەو منداڵەوە بگرە کە خەریکی تێپەڕاندنی یەکەم تاقیکرنەوەیە لە قۆناغی سەرەتاییدا تا دەگاتە ئەو ژنو پیاوە تەمەن مامناوەندییەی کە لە کۆبوونەوەی هەڵسەنگاندی نامەی کۆتاییی یا نامەی کتۆراکەیەتیو لە بەرابەر لیژنەی هەڵسەنگاندندا بەرگری لە نووسینەکەی دەکات لە " تاقیکردنەوە " دەترسن، چونکو باوەڕ بوون بە شکست لە تاقیکردنەوەکاندا دەبێتە هۆی پەرێشانیو ئاڵۆزی دەروونی لە منداڵ، تازەلاوو گەورەکانیشداو ژیانیان تووشی زریان دەکات.

توێژینەوەی دەروونناسو دەروونشیکارەکان ئەوەمان بۆ ئاشکرا دەکەن کە مرۆڤ بە هەموو وردەکاریو هەستەکانییەوە کە هەیەتی بە شێوەیەکی چاوەڕواننەکراو لە بەرابەر " شکست "دا تووشی خەمۆکیو نیگەرانیو بی ئۆقرەییو نەگونجان دەبێتو کەسیش لەم حاڵەتە بەدەر نییە. بەڵام هەرچۆنێك بێت منداڵان زیاتر لە گەورەکان رووبەڕووی تاقیکردنەوە دەبنو هەر بۆیە ئەولەوییەتێکی تایبەت بۆ توێژینەوەو لێکۆڵینەوەی ئەم مەسەلەیە قایلین.

ئەزموونی توێژەران ئەوەمان بۆ ئاشکرا دەکات ترسان لە نەشارەزایی کەسەکان بە بارودۆخو شێوەی بەڕێوەچوونی تاقیکردنەوە،

یەکێکە لە هۆکارە سەرەکییەکانی شکست لە تاقیکردنەوەکاندا. ئەو گروپەی ئەم توێژینەوەیان ئەنجامداوە لەگەڵ زیاتر لە یەك هەزار قوتابی قوتابخانەکانی قۆناغی سەرەتاییدا دواونو پرسیاری سەرەکیشیان ئەوە بووە: " بۆچی لە تاقیکردنەوە دەترسی؟! " هەرچەند کەم تازۆر وەڵامەکان وەك یەك وابوون، بەڵام لە لایەکی ترەوە پاڵنەری سەرنجراکێش هەبوون، هەر بۆیە لە ژمارەیەکیان دەکۆڵینەوە: " بۆیە لە تاقیکردنەوە دەترسم چونکو رەنگە دەرنەچم "، " نێگەرانمو تووشی دڵەڕاوکێ دەبم "، " دیمەنی تاقیکردنەوە بە شێوەیەکە کە مرۆڤ گێژ دەبێت ". " سامی هۆڵی تاقیکردنەوە مرۆڤ دەگرێتو هەر لەبەر ئەم هۆیەشە کە جاروبار تاقیکردنەوەکانم خراپن "، "هەر لە بنەڕەتەوە هۆڵی تاقیکردنەوە سیمایەکی تایبەت بەخۆی هەیەو قوتابی ئەگەر وانەکەش بزانێت، هەمووی لە بیر دەچێتەوە ". " بە بڕاوی من هۆڵەکانی تاقیکردنەوە وشكو رەسمین ". " مامۆستاکان وەك دادوەرەکانی دادگا لە بەرابەر ئێمەدا دەوەستن".

سەختگیری مامۆستاکان لە ماوەی ساڵی خوێندندا دەبێتە هۆی ئەوەی زۆرێك لە قوتابیان لە فێربوون بترسنو ئەم ترسەش لای ئەوان کێشەی دەروونیو نیگەرانی قورس دروست دەکات، فێرنەبوونی قوتابی لە ناو پۆلدا کاریگەری لە سەر ئەنجامەکانی تاقیکردنەوەو وتنەوەی وانەکان بە منداڵان دادەنێت. بوونی مامۆستای نەناس، دەبێتە هۆی ترسانی منداڵان، فەزای وشكو تۆقێنەر کە هەندێك جار وەك دیمەنی تاقیکردنەوەی پێکدێت، ورەی منداڵان نزم دەکاتەوەو توانای نوێگەریان لێ زەوت دەکاتو ئەم مەسەلەیەش دەبێتە هۆی

ئەوەی کە ئەو ئامانجو مەبەستەی کە تاقیکردنەوەکان لە پێناویدا بەڕێوە دەچن، بەرهەمێکی ئەوتۆیان لێنەکەوێتەوە. دیارە رێژەیەکی کەمیش لە قوتابیان تێگەیشتنێکی جیاوازیان هەیەو هیچ لە تاقیکردنەوەکان ناترسن، چونکو حەزیان بە وانە خوێندنو بەردەوام سەرقاڵی پێداچوونەوە بە وانەکانیان بۆ ئەوەی لە هیچ نەترسن. دیارە ئەم دەستە لە قوتابیان زیرەکیشن، بەڵام بە هۆی هەندێك پەروەردەو بارهێنانی خێزانی فێربوون خۆیان لە گەڵ بارودۆخو رەوشی تایبەتی پۆلو تاقیکردنەوەدا بگونجێنن.

هەرچۆنیکی دانێیت کەشوهەوای هۆڵی تاقیکردنەوەکان وشكو دوژمنانەیەو یەکێك لە هۆکارە سەرەکییەکانە کە دەبێتە مایەی ترسی منداڵ لە تاقیکردنەوە، بوونی مامۆستا نەناسەکانە. بەڵام چی بکەین هیچ رێگە چارەیەك نییە. قوتابخانەکان هەر لە پۆلی یەکەمەوە منداڵان لەگەڵ ئەم شێوە دیمەنانەدا رووبەڕوو دەکەن بۆ ئەوەی بۆ پۆلەکانی سەرووترو تاقیکردنەوەکانی کۆتایی ئامادە بنو وەك دەڵێن خۆیان نەدۆڕێنن.

لە رەواندنەوەی ترسو نیگەرانی منداڵان لە تاقیکردەوەکان دەوری سەرەکی لە ئەستۆی مامۆستایە. پەیوەندی دۆستانەی نێوان مامۆستاو قوتابی دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵو تازەلاوەکان متمانەیان بە مامۆستاکەیان هەبێتو کێشەو دەردە دڵەکانیان بۆ مامۆستاکەیان باسبکەنو داوای یارمەتیو رێنوێنی لێبکەنو هەروەها بتوانن بەهاو کارامەییو توانا زانستییەکانیان ئاشکرا بکەن.

لەم سەردەمەی ئێمەدا پێویستە منداڵ، تازە لاو، باوكودایك ئەو

بنەمایە قبوڵ بکەن کە بەهاو ئیعتباری فێربوونی زانستو زانیاری، وەرگرتنی بڕوانامە نییە، بەڵکو ئەوەی بە پلەی یەکەم جێگەی بایەخە فراوانبوونی زانستو بەدەستهێنانی وشیارییە. " تاقیکردنەوە " یەکێکە لەو مەسەلانەی کە پێویستە لە بوارەکانی راهێنانی جیهانیدا گۆڕانکاری نوێی تێدا بکرێت. پێویستە کەرەستەو ئامرازگەلێك دەستەبەر بکرێن کە بواری ئەوە بۆ منداڵان بڕەخسێنێت بتوانن لێهاتوویی، وشیاریو توانایی خۆیان لە هەڵسەنگاندنو تاقیکردنەوەی وانەدا ئاشکرا بکەن.

نمرەو تاقیکردنەوەو ناوکۆیی و بڕوانامەی نمرەکان لە لایەنەکانی ئاشکرا کردنی توانا و لێوەشاوەیی منداڵو تازەلاون، بەڵام هەموو پێوەرەکانی کەسێتیو زانایی کەسەکە نییە! پێویستە بە ئاڕاستەی گۆڕانکارییە پەروەردەییە نوێیەکان هەوڵبدرێت بەرەبەرە تاقیکردنەوە لە شێوەی هەڵسەنگاندنی لەبەر کردنە وشكو لە قاڵبدراوەکان بێتەدەرو رەهەندگەلێکی تازە وەرگرێت کە لەگەڵ پێویستییەکانی ئەمڕۆی کۆمەڵگادا بێتەوە. دەستەی توێژەرانی ئەم بوارە بۆ نەهێشتنی ترسی منداڵ لە تاقیکردنەوەکان چەندین رێنمایی جددیو کردەییان خستۆتە روو کە لە خوارەوە ئاماژە بە هەندێکیان دەکەین.

هۆکارە کاریگەرەکانی لەبەر کردن

پێشتر دەروونناسەکان لە ژێر ناونیشانی " پەروەردە کردنی یادەوەری " لەم بابەتەیان دەکۆڵییەوە، بەڵام پاش ئەوەی کە دەروونناسە نوێکان، تیۆری توانای کردەییان رەت کردەوە، هەڵەیە

ئەگەر چیتر وەك توانایەكی تایبەت سەیری یادەوەری بكرێ. بەڵكو ئەم مەسەلەیە، بە وەبیرهێنانەوەی یەكێك لە چالاكییەكانی مێشك دادەندرێت. زۆرجار دەبیسترێ كە زۆر كەس بە دەست لەبیر چوونەوەو لاوازی یادەوەرییەوە دەناڵێنێ‌و بەردەوام سەردانی پسپۆڕانی ئەم بوارە دەكەن بۆ چارەسەری ئەو كێشەیان، چونكو لەو بڕوایەدان كە بەخواردنی هەندێك دەرمان ئەو كێشەیان لە كۆڵ دەبێتەوە، بەڵام پێویستە ئەوە بزانین كە تا رادەیەك چۆنییەتی توانایی بیرهاتنەوە سروشتییەو پەروەردە كردنی لە توانای پسپۆڕان بەدەرە. تەنها شتێك كە دەكرێت لەم پەیوەندییەدا پێشنیار بكرێت، ئەوەیە كە دەبێت كەڵك لە ئامرازو كەرەستەگەلێك وەرگیرێت كە كاری فێربوون ئاسانوخۆش بكات، چونكو ئەو تاقیكردنەوانەی لەم پەیوەندییەدا كراون دەیسەلمێنن كە لەبەر كردنی هەر بابەت یا وانەیەك، كاتێك بە سوودتر، ئاسانترو خێراتر دەبێت كە پشتی بە بنەما پەروەردەییەكان بەستبێت. گرینگترینی ئەو هۆكارانەی لە باشترو خێراتر لەبەر كردنی بابەتێكدا دەوریان هەیە بریتین لە:

١- ئیرادەی فێربوون

ئەگەر لەبەر كردن بە مەبەستو ئیرادەوە ئەنجامبدرێتو وەڵامێك بێت بۆ پێویستی كەسەكە، ئەوا درەنگتر لە بیر دەچێتەوە. بە واتایەكی تر، كاتێك دتوانین باشو خێرا بابەتێك لەبەر كەین كە بۆ ئەو كارە خولیاو پاڵنەرێك هەبێت. چونكو بۆ هەر چەشنە چالاكیو بەدەستهێنانی ئەنجامی خوازراو، بوونی خولیاو پاڵنەرێكی بەهێز

پێویستەو هەر لێرەدایە كە یەكەم ئەركی دایكو باوك دەست پێدەكات، واتە ئەو خولیاو پاڵنەرە لە ناخی منداڵەكانیاندا دروست بكەنو لە رێگەو شێوازگەلی دروستەوە تێیانبگەیەنن كە دەرس خوێندنی ئەوان بۆ ئەوەیە كە لە داهاتوودا ژیانیان باشترو خۆشتر بێت.

٢- كەڵك وەرگرتن لە ئامرازە پەروەردەییەكان:

بەكار هێنانی ئامرازەكانی بیستنو بینینی وەك رادیۆ، سینەما، تەلەفزیۆنو...هتد دەورێكی باڵایان بۆ لەبەركردن هەیە، ئەگەر لە سەر شاشەی سینەما چیرۆكێك ببینین، باشتر لە بیرمان دەمێنێت تا ئەوەی كە ئەو چیرۆكە لە كتێبێكدا بخوێنینەوە یا لە كەسێكی ببیستین.

٣-خوێندنەوەی بەسوودو كاریگەر:

با بزانین دەبێ بە چ شێوەیەك بابەتێك بخوێنینەوە تا فێربوونو راگرتنی لە یادەوەریدا باشترو ئاسانتر بێت. مەبەست ئەوەیە، ئەوە ئەركی دایكو باوكە كە هەلومەرجو رەوشێك بخوڵقێنن كە منداڵان باشترو لە ماوەیەكی كەمدا بابەتەكان فێر بن، هەربۆیە زانینی شێوازەكانی خوێندنەوەی بە سوودو كاریگەر رێ لە كات بەفیڕۆدانو زۆر ماندووبوون دەگرێت.

بۆ ئەوەی لە بواری فێربوونو راگرتنو بیر هێنانەوەی بابەتەكاندا سەركەوتوو بین دەروونناسەكانی بواری پەروەردەیی چەندین

پێشنیاریان خستۆتە روو کە پوختەکەیان بەم شێوەی خوارەوەیە:

١- بەر لە هەر شتیك لەبەرکردنی بابەتێك پێویستی بەوەیە کە کەسەکە بتوانێت تەرکیزی خۆی لەسەر ئەو شتە چڕ بکاتەوە کە دەیەوێ فێری ببێت. ئەم تەرکیز چڕکردنەوەیە ئەوەندە گرنگە کە دەکریت بڵێین رادەی فێربوونو رادەی تەرکیزەکە پەیوەندییەکی تەواویان پێکەوە هەیە.

٢- کاتێك باشتر بابەت لەبەر دەکرێتو لە یادەوریدا دەمێنێتەوە کە لە کاتی لەبەر کردنی بابەتەکەدا دەروون لەرووی سۆزدارییەوە هاوسەنگ بێت. قوتابییەك کە شڵەژاو دۆشداماوو نیگەرانە، ناتوانێت بە باشیو بە خێرایی بابەتێك لەبەر بکات. هەر بۆیە دەکرێت لە مەسەلەی لەبەرکردندا ئاسوودەیی دەروون بە هۆکارێکی کاریگەر دابندرێت.

٣- پێویستە بە شێوەیەکی چالاك ئەو بابەتە بخوێندرێتەوە کە دەبێ فێری بیتو پێویستیشە ئەو بابەتە لە بواری جۆراوجۆردا بەکار ببرێ.

٤- کەڵك وەرگرتن لە شێوازی " یەك پارچەیی "و "بەش بەش "کردنیش یارمەتیدەرە بۆ لەبەر کردن. مەبەست لە شێوازی "یەك پارچەیی" ئەوەیە کە چەند جار سەرلەبەری بابەتەکە بخوێندرێتەوە تا لەبەر دەکرێت. لە شێوازی " بەش بەش" کردندا ئەو بابەتەی کە پێویستە لەبەر بکرێت، دەکرێت بە چەند بەشەوەو هەر بەشە بە جیا لەبەر دەکرێتو دوایی هەموویان لێك گرێدەدرێتەوەو هەمووی لەبەر دەکەن.

٥- لە بری ئەوەی چەندین سەعاتی بەردەوامو بێ پشوودان خەریکی لەبەرکردنی بابەتێك بین باشتر وایە، دوای هەر جارێك لەبەرکردن کەمێك پشوو بدرێتو دوایی سەرلەنوێ خەریکی لەبەرکردنی بابەتەکە بینەوە. دیارە ماوەی پشووی نێوان دوو لەبەر کردن بە گوێرەی بابەتەکان دەگۆڕدرێت. بۆ نموونە بۆ فێربوونی شۆفێری لە بری چوار سەعات راهێنان لە رۆژێکدا وا باشترە چوار رۆژو هەر رۆژەی یەك سەعات راهێنان بکرێت. لە کاتێکدا کە بۆ فێربوونو لەبەر کردنی وانەی مێژوو پشوویەکی کەمتر پێویستە.

٦- هەڵسەنگاندنی ئەو شتانەی فێریان بوویتو لەبەرت کردون، یارمەتی فێربوون دەدەن. هەر کات منداڵ بابەتێکی لەبەر کرد، باشتر وایە چەند پرسیارێك بۆ خۆی دیاری بکاتو وەڵامیان بداتەوە. ئەم هەڵسەنگاندنە وادەکات کەسەکە پەی بە رادەی پێشکەوتنی خۆی لە لەبەرکردندا بەرێتو هەڵەکانی راست بکاتەوە. بەڵام سەبارەت بە قوتابیان ئەم ئەرکە لە ئەستۆی دایكو باوکە کە یارمەتیان بدەنو لە کاتی خۆیدا پرسیاریان لێ بکەن بۆ ئەوەی هەڵەکانیان راست بکەنەوە.

٧- جیا لەو فاکتەرو هۆکارانەی سەرەوە، ئامادەبوونی کەسی فێربووش لە رووی تەمەن، ژیری، حەزو مەیل، شێوەی روانینو سەیر کردنەوە کار دەکاتە سەر چۆنییەتی فێربوونو لەبەرکردنی بابەتەکە. ئەگەر منداڵە بیر تیژو کەسە بە تەمەنەکان باشترو زووتر لە کەسانی کەم تەمەنو منداڵە ئاساییەکان فێر دەبنو بابەتێك لەبەر دەکەنو، هەروەها ئەگەر قوتابییەك حەزی لە بابەتێك بێتو مەیلێکی ئیجابی بۆی هەبێت زووتر فێری دەبێتو لەبەری دەکات تا ئەو قوتابییەی کە

حەزی لە هەمان بابەت نییە یا مەیلێكی سلبی بە نیسبەتەوە هەیە. لێرەشدا ئەركی دایكو باوكە كە بە شێوەیەكی ئیجابی ئەو مەیلە لە منداڵدا دروست بكەنو بیچەسپێنن.

دایكو باوكو مامۆستاو قوتابیان پێویستە بخوێننەوەو سوود لەم خوێندنەوەیە وەرگرنو خێراو بە ئاسانی، ئەزموونو زانیارییەكانی خۆیان دەوڵەمەندتر بكەن. بە رەچاوكردنیو بەكارهێنانی ئەو پێشنیارانەی خوارەوە سەركەوتنێكی زیاتر بەدەست دەهێنن، چونكو شێوازی خوێندنەوە بارتەقای خوێندنەوەكە گرنگەو پێویستە قوتابیان ئەم شێوازە لە قوتابخانە فێر ببنو بەكاری بهێنن. خووگرتن بە خوێندنەوەوە خەسڵەتێكی تیۆری نییە، بەڵكو لە ڕێگەی فێربوونو راهێنانەوە بەدەست دێتو پێویستە قوتابیان لە دایكو باوكیانەوە فێری ببن، چونكو توانای لەبەركردن پەیوەندی بە خووگرتن بە خوێندنەوەوە هەیە.

لایەنە گرنگەكانی خوێندنەوە بریتین لە:

١- **هەلومەرجی شوێنی خوێندنەوە**: وەك پلەی گەرمی ژوورەكە، پاكوخاوینی هەواو رووناكی شوینەكە دەبێت وەك پێویست بێت.

٢- **تەركیزكردن لە كاتی خوێندنەوەدا**: گەرچی هەموو وەرزەكانی ساڵ، وەرزی تاقیكردنەوە نین، بەڵام پێویستە بۆ خوێندنی هەموو وانەیەك تەركیزی تەواوت هەبیت؛ هەروەها دانانی پلانی خوێندنو دابەشكردنی گونجاوی كات یارمەتی كەسەكە دەدات تا زیاترین كەڵك لە كاتەكان وەربگرێتو بیانكات بە كاتێكی بەسوودو

كاریگەرو نابێت هەرگیز كاتی خوێندن بە ڕێكەوت بسپێردرێت. باشترین كات بۆ خوێندن، بەیانیان زوو،و كاتی عەسرە كە سەبارەت بە منداڵی بچووك ئەم كارە لە ئەستۆی دایكو باوكەو سەبارەت بە قوتابیانی پۆلەكانی سەروتر، ئاگاداركردنەوەی دایكو باوكی دەوێت.

٣- **شوێنی خوێندنەوە**: دەكرێت بە كاری بەرنامە ڕێژیكراو تواناییو كارامەیی زیاترو فراوانتر بكرێت. بۆ ئەوەی منداڵەكانمان باشترین ئەنجام لە خوێندنەوەكانیان وەرگرن پێویستە شوێنێكی دیاریكراویان بۆ خوێندنەوە هەبێت كە هیچ كەرەستەیەكی وای تێدا نەبێت سەرقاڵیان بكاتو لە خوێندنەوەكەیان دوور بخاتەوەو هەروەها پێویستە شوێنی دانیشتنەكەشیان ئەوەندە ئیستراحەت بێت كە مێشكیان پرژوبلاو نەكات.

٤- **وا باشترە منداڵەكان هان بدەین خاڵە گرنگەكان یاداشت بكەنو بیر خۆیانی بێننەوەو لەبەری بكەن.**

٥- **بەكارهێنانی سەرچاوەی جۆراوجۆرو فەرهەنگ**: رەنگە هەندێك جار لە كاتی خوێندنەوەدا تووشی برێك وشەی تازە ببیت كە ئەگەر بە باشی ماناكەی نەزانی تێگەیشتنی سەرجەم بابەتەكەت لێ قورس دەكات. ڕێگاچارە ئەوەیە كە كەڵك لە فەرهەنگو سەرچاوەی جۆراوجۆر وەربگریت.

٦- **دووپاتكردنەوەو بەسەراچوونەوە**: بۆ ئەوەی قوتابی بتوانێت بابەتێك لەبەر بكات یا باشتر لێی تێبگات، پێویستە چەند جارێك دووپاتی بكاتەوە، چونكو هەر جارێك كە دەیخوێنێتەوە شتی تازەی بەرچاو دەكەوێتو رەنگە بابەتی وای بەرچاو بكەوێت كە پێشتر

سەرنجی نەدابێت.

٧- **یاداشت هەڵگرتنەوەو نووسینەوەی کورتەیەك لە بابەتەکە:** یەکێك لە باشترین شێوازو ڕێگاکانی خوێندنەوە کە ئەنجامی هەبێت، یاداشت هەڵگرتنەوەیە. یاداشت هەڵگرتنەوەو کورتە نووسینەوە سێ سوودی گرنگی هەیە: یەکەم ئەوەی کە کەسەکە ناچار دەبێت بە وردی لە بابەتەکە بڕوانێتو پەی بە خاڵە سەرەکییەکان بەرێت. دووەم ئەوەی کە هەر ئەم شێوازە خۆی جۆرە ڕاهێنانێکە. سێیەم ئەوەی کە بەسەراچوونەوە، تێگەیشتنی بابەتەکە ئاسانتر دەکاتو ئیتر ئەو کەسە بۆ دۆزینەوەی بابەتێك ناچار نابێت هەموو کتێبەکە بخوێنێتەوە.

٨- **نابێ لە کاتێکی ئاڵۆزیو ماندوێتیدا خوێندنەوە بکرێت:** بە هەر هۆیەك قوتابی تووشی نیگەرانی بوو یا هەستی بە ماندوێتی کرد، دەبێت خێرا دەست لە خوێندنەوە هەڵگرێتو بچێت لە هەوای ئازاددا پشوو بدات یا پیاسە بکات یا پاڵبکەوێت. جیا لەو خاڵانەی سەرەوە خوێندنەوەی هێواشو بە بێدەنگی، سەرنجدان بە دەستەواژەو رستە گرنگەکانو هەڵسەنگاندنی خۆت، لە سوود بەخش بوونی خوێندنەوەدا ڕۆڵیان هەیە.

خاڵێکی زۆر گرنگ کە نابێت لە بیرمان بچێت ئەوەیە کە، هەندێك لە قوتابیانو زانستخوازان خوویان بەوەوە گرتووە کە وانەکانیان دادەنێن بۆ کۆتایی ساڵو کاتی تاقیکردنەوەکان دەست دەکەن بە خوێندنەوەو لە ئەنجامدا ناچار دەبن خەوو ئیسراحەتی خۆیان کەم بکەنەوەو خۆیان لە رووی رۆحیو جەستەییەوە ماندوو دەکەنو، هەوڵ دەدەن بە خواردنەوەی چاو قاوە وابکەن خەویان لێنەکەوێت.

ئەم کارە زۆر زیانی بەدواوەیە کە قەرەبوو ناکرێنەوەو دەبێتە هۆی هیلاکی زۆری دەمارەکانو لە کارکەوتنی دەزگای هەرسو لە ئەنجامدا بەدخۆراکیو لاوازی جەستەییو دەروونی لێدەکەوێتەوە کە ئەنجامە خراپو نیگەرانکەرەکانی لە ساڵەکانی دواتردا دەردەکەوێت. لێرەدا ئامۆژگاری سەرجەم دایکانوباوکان دەکەین کە تەواو ئاگایان لە پشوودانو خواردنی منداڵەکانیان بێتو هەوڵ بدەن خواردنی وزە بەخشی کەم قەبارەتر بۆ قوتابیان ئامادە بکەن، چونکو خواردنی قەبارە زۆری کەم کالۆری گەدە قورس دەکاتو جەستەی پێدادەهێزریتو بە دڵنیاییەوە کاریگەری سلبی لە سەر رادەی وەرگرتنی دەرسو خوێندنەوە دادەنێتو لە لایەکی تریشەوە دەبێت لە ماڵەوە نەهێڵن دەنگەدەنگو هاتوهاوار دروست ببێتو ئەوەندەی دەکرێت پێویستە رەوشێك دروست ببێت کە ماڵەوە هێورو بێدەنگ بێت. چونکو وانە لەبەرکردن لە شوێنی قەرەباڵغو پڕ لە دەنگەدەنگ، سەختو تەنانەت مەحاڵیشە. لەو شتانەی کە پێویستە لە کاتی تاقیکردنەوەکاندا بخورێت، زیاتر خواردنە فسفۆڕدارەکانی وەك هێلکەی تەواو کوڵاو، جگەر،ماسیو زەڵاتە کە یارمەتی هەرسی خواردن دەداتو ئەگەر کاهوو بێ ئەوا زۆر باشترە. لەم پەیوەندییەدا خواردنی نیسكو خواردنە شۆرەکان(ئەو خواردنانەی کە سك دەچوێنن) تر یارمەتیدەرێکی باشنو بەهەرحاڵ ئامۆژگاریمان ئەوەیە کە پێویستە ئەوەندەی دەکرێت لە کاتی تاقیکردنەوەکاندا چالاکییەکانتان زیاتر بکەن بەڵام نەك بەو رادەیەی کە هەموو کاتەکانتان بە خوێندنەوەوە سەرقاڵ بن، بەڵکو پێویستە بەشێك لە کاتەکانتان بۆ پشوودانو

قسەكردن لەگەڵ ئەموئەودا تەرخان بكەن‌و بە لانی كەمەوە دەبێت لە ٢٤ سەعاتی شەووڕۆژدا ٤بۆ٥ سەعات بخەون‌و بڕێك شلەمەنی وەك شیرو چای روون بخۆنەوە.

دواین خاڵ لەم پەیوەندییەدا زانین‌و بەكارهێنانی تەكنیكەكانی خوێندنەوەیەكی سەركەوتووانەیە. چونكو زۆر جار رەنگە قوتابی نەتوانێت لە هەل‌ومەرج‌و رەوشێكی لەباری خوێندنەوەشدا هیچ فێر بێت، مەگەر ئەوەی كە خۆی بزانێت چۆن بخوێنێتەوە كە سەركەوتوو بێت. ئەو تەكنیكانەی دەروونناسەكان لەم پەیوەندییەدا پێشنیاری دەكەن‌و دایك‌و باوكانیش دەتوانن لە لاپەڕەیەكدا بینووسن‌و بیدەن بە قوتابی یان پێیان بنووسنەوە، بریتین لە:

١- شوێنێكی تایبەت بۆ خویندنەوە دیاری بكە.

٢- شوێنێك هەڵبژێرە هانت بدات بۆ خوێندنەوە.

٣- بە بەرنامەوە خوێندنەوە بكە.

٤- راهێنانی خێرا خوێندنەوەی بە تەركیزەوە بكە تا خوو بەمكارەوە دەگریت.

٥- یاداشت هەڵگرتنەوەی بەردەوام‌و رێكوپێك لەو وانانەی دەخوێندرێنەوە.

٦- كێشەكانی ئەو بابەت یا وانەیەی دەیخوێنیتەوە هەڵسەنگێنە.

٧- كاتە بەتاڵەكانت بە وردی ئەژمار بكەو بە فیڕۆی مەدە.

ترس لە نەزانراوەكان

هەندێك كەس هەن لەگەڵ ئەوەدا كە هەرگیز لە هیچ شتێك ناترسن، كەچی لە هەمان كاتدا لە هەموو شتێك وەڕزن‌و هەرچی شتیشە بێ هیوایان دەكات. واتە وا هەست دەكەن هەموو شتەكان هەر لە پیشەو كارەكەیانەوە بگرە تا دەگاتە كاتە بەتاڵەكان‌و سەردانی دۆست‌و خزم‌و كەس‌وكار هەمووی كارگەلێكی هەوانتەو وەڕزكەرن. بلێین‌و نەڵێین ئەم كەسانە گیرۆدەی جۆرە ترسێكن كە خۆیان هەستی پێ ناكەن.

دەستەیەكی تر لە خەڵك هەن كە بە رواڵەت هەرگیز ترسێكی تایبەتیان نییە بەڵام دەروون‌و رۆحییەتێكی نالەبارو بەد ئەتواریان هەیە. بۆ ئەم دەستەیە هەر ئەوەندە بەسە كە تۆزە كەموكوڕی‌و كێشەیەك لە سیستمی باوی ژیانیاندا بێتە پێش تا سەرەوبن بن. بۆ نموونە پیاوانی ئەم دەستەیە، ماوەیەكی زۆر لە شوێنی كارەكەیان دادەنیشن‌و خۆیان بە هێنان‌وبردنی قەڵەم‌و كاغەزەكانیانەوە خەریك دەكەن یا ئەگەر خەریكی شۆفێری بن ئەوا بە رادەی سەرە دەرزییەك لە خێرایی رێگە پێدراو خێراتر ناڕۆن.

ژنانی ئەم دەستەیە، حەز دەكەن مێردو منداڵەكانیان لە كاتی دیاریكراوی خۆیدا لە سەر سفرەی نان خواردن ئامادە بن‌و باشترین

سەرقاڵی ئەوان، شتن‌و پاك كردنەوەی كەل‌و پەلی ناو ماڵە. چەندین سەعات دەكەونە گیانی كەل‌و پەلی ناو ماڵ بۆ ئەوەی هەموو شتەكان والێبكەن بریسكەیان بێت. ئەم جۆرە ژن‌و پیاوانە گیرۆدەی ترسێكن كە لە ناخیاندا جێی خۆشكردوە، بەڵام بە رواڵەت لە هیچ ناترسن!...

سێیەم دەستەش ئەو كەسانەن كە بە رواڵەت هیچ ترسێكیان نییە بەڵام تەحەمول ناكرێن‌و هەر بەڕاستی لەگەڵ گونجانیان ئەستەمە. ئەم كەسانە هەمیشە مۆن‌و نێوچاوان تاڵن‌و بەردەوام لە گرانی كەل‌وپەل، گەرمای هاوین، سەرمای زستان‌و دواجاریش لە هەموو شتێك بە گەلەیین...

ئەو كچانەی لە ریزی دەستە سێیەمدا حیسابیان بۆ دەكرێت بەرەبەرەو بە تێپەڕبوونی كات لە ئەخلاق‌و رەفتاری چاك دوور دەكەونەوەو بە سیمایەكی داگیراوو خەماوییەوە گۆشەگیری هەڵدەبژێرن. ئەم جۆرە كەسانە بیدركێنن یا نەیدركێنن ترسێكیان هەیە، بەڵام ناوێرن دان بەو ترسەدا بنێن كە لە ناخیاندا هەیە.

دەستەیەكی تریش هەن وا هەستدەكەن شتێكی تایبەت لە ناخیاندا لە جۆش‌وخرۆشدایە ناهێڵێت لە هیچ شتێك رازی بن‌و هەرگیز دەروونیان ئاسوودە نییە.

لەرابردوودا، هەندێك خەسڵەتی وەك حەسرەت نەخواردن بۆ شتە مەحاڵەكان، بە هەموو شتێكی با بچووكیش بێت هەست بە خۆشحاڵی كردن، هەست بە خۆشی كردن لە ئاست ئەندێشەو هیوا نوێكان، ئەنجامدانی كارەكان بە شۆڕو شەوقەوەو دواجار بەو پەڕی حەزو مەیلەوە تیكەڵ بوون بە كەسانی تر، بە خەسڵەتە بەرچاوەكانی

مرۆیی دادەندران‌و بە یەكێك لە مەسەلە سروشتییەكان‌و هۆكارێكی گەورەی سەركەوتن‌و گەشبینی عەقڵانی دەژمێردران. لەو حاڵەتانەدا كە دراوسێیەك یا هاوكارێك لە شتێك بە گلەیی بوایە بە وتنی رستەی: " نا!... بەو شێوەیە نییە، باشە چیمان لەدەست دێت؟ " كێشەو گرفتەكە كۆتایی دەهات‌و جۆرە هەستیكی سووكبوون‌و ئارامی پێدەبەخشراو هێمن دەبۆوە.

دەروونناسەكانی ئەم سەردەمە سەلماندویانە كە كەسە ترسنۆكەكان ناچار نەكراون ژیانێكی بێ بنەماو هەوانتە بەرنەسەر. پێویستە دەستیان بگرین‌و رێگاكانی بەربەرەكانی لەگەڵ ترس‌و دڵەڕاوكێیان فێر بكەین، چونكو پێویستە كەسە ترسنۆكەكان خۆیان هەنگاو بەرەو چارەسەر كردنی خۆیان هەڵێننەوە.

ئەگەر دڵنیایت لەوەی كە دەكرێت ژیانی تۆش پڕ لە خۆشی‌و جوانی‌و ئاسوودەیی بێت ئەم پرسیارە لە خۆت بكە " باشە هەر لە بنەڕەتەوە ترس‌و دڵڕاوكێ چییە؟ " لە كاتی خۆیداو لە تەنهاییدا بیر لەم پرسیارە بكەرەوەو وەڵامەكەی لەسەر كاغەزێك بنووسە.

بە ئەگەرێكی نزیك لە یەقینەوە لە سەر كاغەزەكە نانووسیت : " ترس شتێكی سروشتییە " چونكە تەنها ١٠٪ لە خەڵك دەزانن كە ترسیش وەك خەوتن، خواردن، خواردنەوە، پێكەنین‌و خۆشەویستی بەشێكە لە ژیان. " ترس " شتێكە كە نابێت مرۆڤ لە بەرامبەریدا چۆك دابدات، مەبەست ئەوە نییە پەیمان لە گەڵ "ترس"دا ببەستیت، چونكە تەنها كەسی ترسنۆك‌و نەخۆش دەتوانێت بەم شێوەیە بیر بكاتەوە. ترس بناسن بەڵام لە بەرامبەریدا خۆتان نیگەران مەكەن‌و

بزانن کە ترسو دڵەڕاوکێ هۆکاری گەورەی دروست بوونی هەستی " خەباتگێڕی "یەو کەسە خەباتگێڕەکانیش هەمیشە زیندوون.

بڕوا بوون بە " نەبوونی ترس " هیچ کەسێك لە ڕووداوەکانی ژیانی پڕ هەورازو نشێو ڕزگار ناکات. بۆ نموونە ئەگەر وا بیر بکەیتەوە کە ژیان شتێکی سادە نییە، هەموو خەڵك لە گێژاوێکدا بەڕەڵا کراون کە هەڕشەیە بۆ لە ناوچوونی ژیانیان، یا بیر لە قۆناغی منداڵی، هەڵسوکەوتو خەسڵەتەکانی دایك، یەکەم ڕۆژەکانی قوتابخانە، هەڵبژاردنی کار، عەشق، هاوسەرگیری، بوون بە خاوەنی منداڵ، قۆناغی پیریو لەکارکەوتن بکەیتەوە، تێدەگەیت هەموویان لە ڕێڕەوی پڕ لە هەورازو نشێوی ژیاندا وەستاون، هەر بۆیە سەیر نییە ئەگەر هەندێك جار کەسێك تووشی ترس ببێت، بەڵام ئەگەر واقیعبینانە بڕوانێتە ژیان تێدەگات کە، کەس نابینێت لە ژیانیدا تووشی کۆسپو لەمپەرو گرفت نەهاتبێت.

ئایا دەزانیت دەروونشیکارێك لە ڕۆژدا چی دەکات؟!... خەرجی ژیانی لە چ ڕێگایەکەوە دابین دەکات. ڕەنگە وەڵامەکەت نا بێت. ڕاستییەکەی ئەوەیە کەسێکی دەروونشیکار بە شكو گومانەوە لە کێشەکانی ژیان دەڕوانێت، زۆر کەس ئەوانی لە گەڵ جادووگەردا لێتێکدەچێ. ئێستاش هەندێك کەس پێیانوایە دەروونشیکاری کارێکە هاوشێوەی چاوبەستی. بەڵام ئەم لێکدانەوەیە ڕاست نییە. ئەگەر لە نزیکەوە ئاگات لە کاری دەروونشیکارەکان بێت ئەوکات تێدەگەیت ژن یا پیاوێك کە لە سەر کورسییەك دانیشتوەو سەدرییەکی سپی لەبەردایە خەریکی چییە؟ ئەگەر ورد ببیتەوە گوێت لە گفتوگۆیەکی

وەك ئەوەی خوارەوە دەبێ:

نەخۆش: دەمەوێت شتێك سەبارەت بە تۆ بڵێم.

دەروونشیکار: فەرموو.

نەخۆش: تۆ هەڵسوکەوتێکت هەیە کە بە لای من پەسند نییە. هیچ حەزناکەم پێم بڵێیت تێکەڵاوی هاوپۆلەکانت مەبە!...

دەروونشیکار: ئاوا؟ من قسەیەکی لەو چەشنەم کرد؟ چ پەیوەندییەکی بە منەوە هەیە؟ لەبیرتە کەی ئەم قسەیەم بە تۆ وتووە؟!...

نەخۆش: " بێدەنگ دەبێتو بیر دەکاتەوە. بۆ ماوەیەك نێوچاوانی تێکدەنێتو پاشان دەڵێت ": لە بیرم نییە. هیچ دوور نییە ئەو خەیاڵە بە مێشکمدا هاتبێت کە تۆ ئەو قسەیەت وتووە.

دەکرێت لەم گفتوگۆ کورتەوە ئەو شتانەی خوارەوەمان بۆ ڕوون ببێتەوە:

یەکەم: بەشێکی زۆر لە کاریگەری شیفابەخشی چارەسەرییەکانی دەروونشیکارێك دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە نەخۆش بە ڕاشکاویو بە بێ شاردنەوە چی بە مێشکا دێتو هەستی پێدەکات بیڵێت. لەم حاڵەتەدایە کە گرێی دەروونی نەخۆشەکە دەکرێتەوە.

دووەم: نەخۆشەکە بە هەڵەدا چووەو کەسێکی بە کارێکی نەکردە تاوانبار کردوە. بەڵام دەروونشیکارەکە هیچ بەم مەسەلەیە تێك نەچوو. چونکو ئەم خەتاو هەڵەیە هەمان ئەو شتەیە کە ترسە شاراوەکەی نەخۆش پیشان دەدات.

ئەم ترسە چەندین ساڵی بەردەوام لە ناهۆشیار(نەست)ی ئەو

نەخۆشـەدا جـێگیر بـووەو بۆتـە هـۆی تووشـبوونی ئـەو کەسـە بـە دڵەڕاوکێو دوو دڵیو ئێستا کە ترسە شاراوەکە ئاشکرا بووە واتە ئەو هەستی ترسە لە ناخی دەرهێنراوەو بۆتە هۆی ئەوەی کە کەم تا زۆر نەخۆشەکە لە چنگی رزگاری ببێت.

هەندێك کەس هەن پێویستە قسەیان لەگەڵ بکرێت. ئەو کەسانەی بە هەوانتە دلگران نابنو هەر بەڕاستی خۆشت دەوێن. ئەو کەسانەی دەیانهەوێت عەقلانیو لۆژیکی بن زۆر بە ئاسانی لە داوی دێوەزمەی ترسو دڵەڕاوکێ رزگاریان دەبێت. باشترین رێگا ئەوەیە دسپلینێکی نوێ لە زەینی ئەو کەسانەدا پێکبهێنرێت. دسپلینێك کە لە هەر چەشنە زۆرو فشارێك بەدوور بێتو لە باتی ئەوە زۆرتر ئاوێتەی شادیو خۆشحاڵیو قسەی خۆش بێت.

لەمە بەدوا تەنها کاتێك تەلەفزیۆن بکەرەوە کە بەڕاستی بەرنامەیەکی سەرنجراکێشی هەبێتوبۆ ئەوە بشێت سەیری بکەیت یا بەڕاستی ببێتە هۆی سەرگەرمیو خۆشحاڵکردنت. لە یەك کاتدا خۆت بەچەند کارەوە خەریك مەکە. ئەگەر لەو کاتەدا کە خەریکی سەیری تەلەفزیۆنیت، رۆژنامەش بخوێنیتەوە، بێگومان لە هیچ کامیان تێناگەیت (چوونکە دوو شووتی بەدەستێك هەڵناگیرێت). هەر بۆیە باشتر وایە ئەو کارە بکەیت کە زیاتر حەزت لێیەتی. ئەم کارە دەمارەکانت هێور دەکاتەوەو بوارێك ناهێڵێتەوە کە ترسو دڵەڕاوکێ دزە بکاتە ناختەوە.

لە هەموو شتێك گرنگتر ئەوەیە کە لە گەڵ خۆتا راست بی. ئەگەر خەمۆك یا نیگەرانیت، ئەگەر پێتوایە کارو پیشەکەت بەلاوە خۆش

نییە، بێگومان کەموکوڕییەك لە کارەکەتدا هەیە. باش بیر بکەرەوە رەنگە ئەنجامێکی سەرسوڕهێنەرت دەست بکەوێت. رەنگە پەی بەوە بەریت کە نە ئەمەیانت دەوێتو نە ئەوەیان. ناتەوێت درێژە بەو کارەی ئێستات بدەیت یا بەردەوام بیت لەسەر مانەوەو کار کردن لەو فەرمانگە یا کۆمپانیایەی کە کاری تێدا دەکەیتو نە بۆشوێنێکی دیکەش بچیت. نە حەز دەکەیت بۆ نموونە لەگەڵ هاوسەرەکەتدا بمێنیتەوەو نە ئەوەش کە لێی جیا ببیتەوە.

ئەگەر بتوانیت لەگەڵ خۆتا بەم شێوە مەنتقیو راست بیت، نیشانەی ئەوەیە کە رووەو چارەسەری دەچیت، ئەوەی ئێستا هەستت پێکردوە تا ماوەیەك بەر لە ئێستا شاردبووتەوە. دیارە خۆ نابێت هەر خێرا دەست بەکار بیتو لە هاوسەرەکەت جیا ببیتەوە، بەڵام پێویستە بە وردی بیر بکەیتەوە کە بۆچی دەتەوێت لە شوێنێکی تر کار بکەیت. بەر لە بڕیاردان بیر بکەرەوەو کەمێك بواری خۆت بدە. لە کۆتاییدا بوارێکی زیاتر بۆ هەڵبژاردن لەبەردەستیدا دەبێت؟ ئەوکات هەست بە ئارامیو ئاسوودەییو بەختەوەرییەکی زیاتر دەکەیتو کێ دەزانێ، رەنگە لە کارەکەشتدا سەرکەوتووتر بیت؟

خەونە ترسناکەکان

به شێوەیەکی ئاسایی منداڵانی تەمەن سێ ساڵ تووشی تابووی ترسناك دەبن. دەبێ ئەم خەونانە بە بەختی چاك لێکبدەیتەوە، چونکو بینینی ئەم خەوە ترسناکانە لە ژیانی سروشتی منداڵدا وەك مەسەلەیەکی ئاسایی سەیر دەکرێت، بەڵام نابێ منداڵی بچووك بەو خەوە ترسناك‌و ناخۆشانەوە بە تەنها جێبێڵین، پێویستە ئەوەندەی دەکرێت یارمەتیان بدەین.

منداڵی شیرەخۆرە بەردەوام کەسانێك بە دەوروپشتی خۆیەوە دەبینێ کە بەدەمییەوە پێدەکەنن، بەڵام هەر ئەم منداڵە کە دەگاتە دەوروبەری تەمەنی هەشت مانگی ئەگەر کەسێکی نەناس لێی نزیك بکەوێتەوە هاوارو گریانی لێ بەرز دەبێتەوەو دووبارە کە گەیشتە تەمەنی سێ ساڵی، خەوی شەوانە ئازاری دەدەن.

ڕەنگە بەلاتانەوە سەیرو باوەڕ کردنەکەشی قورس بێت، بەڵام ڕاستییەکەی ئەوەیە کە ئەم ڕەفتارو هەڵس‌وکەوتەی منداڵ بە هۆی گەشەی بەرچاوی بیرو هزری ئەوەوەیە.

" ئەلیزابێت هارلاك " کە دەروونناسێکی ئەمریکییە لەم پەیوەندییەدا نووسیویەتی: " بەو پێشکەوتنانەی کە منداڵ لە بواری گەشەی مێشکی‌و هزرییەوە بە دەستی دێنێت، هەست بەو هەڕەشانە

دەکات کە لە شتەکان، کەل‌وپەلەکان، هەل‌ومەرجە جۆراوجۆرەکان‌و تەنانەت کەسەکانەوە ڕووی تێدەکەن، ئەو کە لە ڕابردوودا توانای جیاکردنەوەو هەڵاواردنی هەلومەرجە جۆراوجۆرەکانی نەبوو، ئێستا دەتوانێت سنوورو هێڵە تازەکان لێك جیا بکاتەوەو کەم کەم بەهاو پێوەر گەلی نوێ دابهێنێت. هەر بەم هۆیەوە هەستە ترس ئامێزەکانی ئەو نەك هەر جۆراوجۆرو هەمەچەشن دەبن بگرە قوڵتریش دەبن ".

ئەوەی کە منداڵێکی تەمەن سێ ساڵ بە درێژایی شەو بینیویەتی، بیستوویەتی یا هەستی پێکردوە، لەگەڵ خۆیدا دەیگوازێتەوە بۆ چوارچێوەی خەوی شەوانەی‌و لەم خەوانەدایە کە ترسە منداڵانەیەکانی ئەو کە بە درێژایی ڕۆژ نەیتوانیوە بەسەریاندا زاڵ ببێت، مەیدانێکی بەربڵاوتر لە بەرابەر خۆیاندا دەبینن‌و وەك خەوی ناخۆش‌و ترسناك خۆیان دەردەخەن.

لەم تەمەنەدا زیاتری منداڵان هێشتا ناتوانن خەوو ڕاستی لە یەکتر جیابکەنەوە. هەڵۆیەکی چنگ تیژ کە بە دەنووکە ترسناکەکەی شاڵاویان بۆ دێنێت، هەر بەڕاستی ئەوان بە چنگەکانی بەرز دەکاتەوەو بەرەو ئاسمانیان دەبات، هەر بەڕاستی شەمەندەفەرێکی خێراو ترسناك ژێریان دەخات. ژنێکی ناشرین‌و قژ ئاڵۆزکاو لە بەرابەریاندا دەوەستێ. ماسییەکان بە مەلە بە نێوان شیشی قەراخی قەرەوێلەکەیاندا گوزەر دەکەن‌و سەگێکی زەبەلاحو هار هێشتاش هەر لەوێ وەستاوە. ئەم سەگە خۆی لە ژێر قەرەوێلەکەیدا حەشارداوەو دەوەڕێنێ.

لە هەمان کاتدا منداڵانی خوار تەمەنی سێ ساڵی کەمتر دەتوانن

ئەوەی لە خەودا بینیویانە بە روونی بۆ کەسانی تری بگێڕنەوە، هەر بۆیە بە توندی خۆیان بە باوەشی دایکیانەوەو دەنووسێنن‌و تەنها شتێك کە مرۆڤ لێیان تێدەگات ئەوەیە کە " من زۆر دەترسم! ".

کاتێك کە منداڵی تەمەن سێ ساڵ زۆر شەکەتە، بۆ نموونە پاش گەشتێکی شەکەتکەرو ناخۆش، کاتێك نەخۆشەو لەسەر جێگادا کەوتووە یا کاتێك کە بەر لە خەوتن لە تەلەفزیۆنەوە فلیمێکی وروژێنەری بینیوە، لە هەموو کات زیاتر لەو کاتانەدایە کە خەوی ناخۆش ترسناك دەبینێت.

منداڵێك کە یەکەم جاریەتی لە شوێنێکی نەناس‌و ژوورێکی نامۆدا دەخەوێت یا لە نیوەی شەودا بەئاگادێت‌و دایك‌و باوکی لە پاڵ خۆیدا نابینێت، دەست دەکات بە هات‌و هاوارو گەڕان بە دوای ئەواندا، لەم کاتانەدا لە هەموو کات زیاتر ئامادەیی ئەوەی تێدا دروست دەبێت کە لە شەودا خەوی ناخۆش‌و ترسناك ببینێت.

باشە چۆن دەکرێت یارمەتی منداڵانی تەمەن سێ ساڵ بدەین؟

باشترین مەرجی یارمەتیدانی منداڵ ئەوەیە کە هیچ کات تەنها نەیانهێڵنەوە، چونکو هێشتا ئەو توانایەیان نییە کە بتوانن لە بەرامبەر خەوە ترسناکەکاندا خۆیان راگرن.

ئەگەر منداڵێك لە نیوە شەودا هاواری لێبەرز بۆوە، بێ ئەوەی خەبەری بکەنەوە پێویستە بیلاوێننەوەو دەستی بە سەردا بێنن یا لای لایەی بۆ بکەن.

کاتێك منداڵەکەتان بە دەنگی هاواری خۆی خەبەری بۆوە، هێشتا هەر حاڵەتی ترس‌و تۆقانەکە بەری نەداوە، لە باوەشی بگرن‌و بە

دەنگێکی نەرم‌و هێواش بۆی باسبکەن کە ئەوە تەنها خەو بووەو نەما. بۆی بڵێن ئەوەی بینیویەتی هەمووی خەو بووە. تەنانەت ئەگەر منداڵەکە هێشتا نەزانێ خەو مانای چییە، زایەڵەی هێورکەرەوەی دەنگتان ئارامی دەکاتەوەو تێیدەگەیەنێت ئەوەی بینیویەتی، راست نەبووە.

لە حاڵەتێکدا کە منداڵەکە نەتوانێت بە قسەکانی ترسەکەی باس بکات، سەرەتا هێوری بکەنەوەو ئەوکات لێی بپرسن: " بۆم باسکە بزانم لە چی دەترسی؟! "و ئەگەر هاتوو تەنها چەند بەشێك لە راستییەکەی وت، وەك " ژنێکی خراپ " یا " سەگ " ترسەکەی بە هەند وەربگرن‌و بۆ نموونە دەکرێت پێی بڵێیت، کەواتە دەبێت بە شوێنیدا بگەڕێم. بەڵام نابێت! خۆ ئێرە هیچ شتێکی لێنییە، نە ژنی لێیەو نە سەگ. دەزانێت مرۆڤ کە لە تاریکیدا بوو هەندێکجار ئەمجۆرە شتانەی دێتە بەرچاو؟! باشتر وایە گڵۆپەکە داگیرسێت‌و بخەویت... بۆ ئەوەی لە رووناکیدا هەرچیت ویست خێرا بتوانیت بیبینیت.

ئەگەر منداڵ بەر لەوەی بخەوێت لە خەوی ترسناك‌و ناخۆش بترسێت، باشتر وایە سەرەتا بە قسە کردنەوە سەرگەرمی بکەن. بۆی باسبکەن کە دوێنێ شەو لە خەودا بە دەنگی بەرز پێکەنیوە. زۆرم حەز دەکرد بزانم چ خەونێکە تۆی بەو شێوەیە وە پێکەنین خستبوو... بەڵام تۆ سەبارەت بەو خەوە خۆشە هیچت پێنەوتم‌و هەر لە سەر پێکەنینی خۆت بەردەوام بوویت. خۆزگە منیش لەو خەونە خۆشانەم دەبینی.

خەونو خەیاڵو ترس

كچە لە دارستانێكی سەر سەوزو جواندا خەریكی پیاسەیەو دەنووشتێتەوە بۆ ئەوەی گوڵێك لێبكاتەوە، لە پڕ چاوی بە گورگێك دەكەوێت كە بە چاوە بریسكەدارو ترسناكو خوینگرتووەكانییەوە سەیری ئەو دەكات. گورگە زەبەلاحو ڕەشەكە لێی نزیك دەبێتەوە. كچە دەست دەخاتە بینەقاقایو هەڵیدەدڕێتو بە ڕكو بێزارییەوە سەیری دەكات، دەیەوێت هاوار بكات، بەڵام دەنگی دەرنایاتو لەم حاڵەتەدا كە هەموو لەشی سەر ئارەقە گەڕاوە خەبەری دەبێتەوە.

ئەوەی خوێندتانەوە بەشێك نییە لە ڕۆمانێك، بەڵكو خەوی سێكسی كچێكی تازە باڵق بووە. لێكدانەوەی ئەم خەوە بەم شێوەیەیە، كچە بە شێوەیەكی ناخودئاگا لە پیاوان دەترسێتو لەوە تۆقیوە كە نەكا پیاوان هێرشی بۆ بێننو دەستدرێژی بكەنە سەر!...

ئەم ترسە لە خەوەكانی كچەدا بە تایبەت لە شێوەی ئاژەڵی دڕندەو خوێنمژ، ئەسپی ڕەشی كێوی كە دەیانەوێت بە زۆری دەرگاكە بكەنەوەو بێنە ژوورو هەروەها لە دزو شەوگەڕەكان كە دەیانەوێت زەفەری پێببەنو بیكوژنو شتێكی لێ بڕفێن، دەردەكەوێت. ئەو ترسو ورووژانەی ئەم چەشنە خەونانە لە كچاندا دروستی دەكەنو دوایی هەموو دیمەنەكانی ئەو خەونانەی بەباشی لەبیرە، لایەنی دژێنەی ڕەفتاری ئەوان لە گەڵ گەشەی سێكسی ئەواندا پیشان دەدات. ئەمجۆرە

كچانە وا هەست دەكەن ڕەگەزی بەرامبەر ئەوان بەرەو لای خۆیان كێش دەكەنو لە ڕاستیدا بە ئاواتی نزیكایەتی لەگەڵ پیاوێكدانو هاوكات لەگەڵ ئەوەشدا لە هاتنە دی ئەو ئاواتە ترس دایاندەگرێت. ئەوەی كە ڕیشەی ئەم ترسە چییەو لە چییەوە سەرچاوەی گرتووە، پێویستی بە باسێكی دیكە هەیەو تەنها دەكرێت بە ئاماژە بڵێین كە ئەگەری ئەوە لە ئارادایە ڕیشەكەی بگەڕێتەوە بۆ پەروەردەی سەقەت یا هەر لە بنەڕەتەوە هۆكارەكەی نەبوونی پەروەردەی سێكسییە.

گەنجان لەم تەمەنەدا واتە سەرەتای قۆناغی باڵقبوون زۆرتر دەچنە دنیای خەیاڵاتەوە، بۆ نموونە لە خەویاندا خانۆێك دەبینن گڕی تێبەربووەو دەیانەوێت بیكوژێننەوە، بەڵام هیچ شتێكیان لەبەر دەستدا نییە پێی بكوژێننەوە. زۆرجار ئەو كەسەی ئاگر بەردەداتە خانووەكەو دوایی هەوڵدەدات بیكوژێنێتەوە. بەڵام هەوڵەكەی بێ ئەنجامە. لە ڕوانگەی دەروونناسێكەوە لێكدانەوەی ئەم خەوە بەم شێوەیەیە، گەنجەكە لە ڕووی سێكسییەوە " دەست درێژیكار "ەو لە هەمان كاتیشدا لەم حاڵەتە دەترسێت.

ئەگەر كچ یا كوڕێك لە خەونەكانیدا بیەوێت لە شتێك ڕابكات بەڵام نەتوانێت، زۆرتر بەو مانایەیە كە ناتوانێت بە باشی پەی بە مانای ژیان بەرێتو لەم پەیوەندییەدا سەرگەردانەو زۆریش بیر لەو مەسەلەیە دەكەنەوە. زۆر پێدەچی ئەم گەنجانە پرسیاری ئەوە لە خۆیان بكەن: " باشە هەر بەڕاستی ئێمە بۆ لە دایك بووین؟ بۆ دەبێ ناچار بم هەر كارێك گەورەكان بیانەوێت من ئەنجامی بدەم؟! باشە بۆ دەبێت ئەوەندە كار بكەم؟ ". زۆرجار خەوی لەم چەشنە پەیوەندی بە مسەلەكانی پەیوەندیدار بە قوتابخانەوە هەیە.

پێدەچێت کۆنترین‌و لە مێژینەترین خەونی مرۆڤ توانای فڕین بێت. مرۆڤ بە سەر دارستان، دەریاو کێشوەرەکانی جیهاندا دەفڕێت‌و پێیوایە نوقمی بەختەوەرییە، بەڵام لە پڕ چاڵێکی لە بەردەمدا سەوز دەبێت‌و تێیدەکەوێت‌و لەم حاڵەتەدا لە ترسان خەبەری دەبێتەوە. دەکرێت فڕینێکی لەو چەشنە کە لە بەرزایی ئاسماندا روودەدات بۆ تازە لاوەکان مانای جۆراوجۆری هەبێت. هەستی مەزنی خوازی‌و پێشکەوتنی سەیر لە قوتابخانە، مەیلی سەربەخۆبوون‌و پچڕاندنی سەرجەم پەیوەندی‌و بەرپرسیارییەکان‌و هەروەها حەزکردن بە بوونی هاورێیەتی‌و دۆستایەتییەکی قوڵ.

ئەمانە ئەو لێکدانەوە جۆراوجۆرانەن کە دەکرێت بۆ ئەم خەوە بکرێن. کەوتنەخوارە لە بەرزاییەکان‌و کەوتنە ناو چاڵەکانیش ترسێکە کە تازەلاو لە بێزاری‌و سەرگەردانی هەیەتی. واتە لەوە دەترسێت هەرگیز ئەو کەسە نەدۆزێتەوە کە بە دوایدا دەگەڕێت‌و ئەگەریش دۆزییەوە، ئەوا فریوی نەخوات!...

زانایان هاتوون لە چیرۆک‌و بەسەرهاتەکانی نەتەوەکانی دنیادا پەی شوێنی ئەو خەونانەیان لە مەودای چەندین سەدەدا گرتووە کە پەیوەندیان بە ئاژەڵی درندە، ئاگر، راکردن‌و هەروەها فڕینەوە هەیە. پێدەچێت تازەلاوێکی تەمەن ١٢ ساڵی ٥ سەدە بەر لە ئێستاش هەر ئەو شتەی لە خەونەکانیدا بینیبێ کە تازە لاوێکی ئەمڕۆیی دەیبینێت!... رەنگە جیاوازی خەونی ئەم دووانە تەنها لەوەدا بێت کە تازە لاوی ٥ سەدە بەر لە ئێستا بەو ئامێرانە فریبێت کە لەو کاتەدا دەتوانران دروست بکرێن یا سواری فەرشەکەی حەزرەتی سلێمان بووایە‌و گەنجی ئەمڕۆ بە پێشکەوتووترین سەفینەکان بفڕێت.

ترس لە تاریکی

خانووە کۆن‌و دوور لە ئاوەدانییەکەی ئێمە لە شوێنێکدا هەڵکەوتووە کە چواردەورەکەی هەمووی کێڵگەو باخ‌وباخاتە. هێشتا کارەبامان بۆ رانەکێشرابوو بەڵام ئێمە توانیبوومان پێویستییەکانی خۆمان بە فانۆس‌و چرا نەوتییەکانی تر دابین بکەین. کۆتایی باخچەی ئەم خانووە کۆڵانێك بوو کە بە نێو ژمارەیەك خانووی بچووکی دیهاتیدا تێپەڕ دەبوو، کۆڵانەکە دەچۆوە سەر لادێیەکی بچووك. جیمی کوڕم لەم خانووەدا لە دایك بوو. جیمی کوڕێکی بچکۆلانەی خۆشحاڵ، زیتەڵە، و نەترس‌و پڕ لە وزە بوو.

کاتێك جیمی تەمەنی ببووە شەش ساڵ، شەوێکی زستان من لە پەنای زۆپاکەدا دانیشتبووم‌و خەریکی خاوێن کردنەوەی گوڵاڵە سوورەیەکی کۆن بووم کە بەم دواییانە کڕیبووم. جیمی وەك هەمیشە قوشقی ببوو، سەیری منی دەکردو لە هەمان کاتیشدا پەیتا پەیتا پرسیاری لێدەکردم. پەردەی ژوورەکان تەاو دادرابوونەوەو فانۆس‌و لامپاکان داگیرسابوون ژوورەکایان رووناك کردبۆوە، من دەمزانی کە بۆ خاوێن کردنەوەی گوڵەکان پیویستم بە پارچە قوماشێکی تر دەبێت. هەر کە ئەوەم بە بیردا هات بە کوڕەکەم وت:

" ... جیم راکە بۆسەرەوە (قاتی دووەم)و قوماشە رەنگ

شینەکەم بۆ بێنە... لە ژووری نووستنەکەیە... وابزانم لە ناو کەنتۆری جلوبەرگەکاندایە.. " لەگەل وتنی ئەم قسانەدا بە کارەکەشمەوە خەریك بووم. لەم کاتەدا هەستم کرد جیمی لە جێگەی خۆی نەجوولاوەو بە حاڵەتێکی نیگەرانو شپرزە لە پەنای کورسییەکەی منەوە وەستاوە. سەرم بەرز کردەوە بۆ ئەوەی دەموچاوی کوڕەکەم ببینم. سەرم سووڕما لە بینینی شوێنەواری ترسو تۆقانێك کە بە سیماو چاوە گەورەو خۆڵەمێشییەکانیەوە نیشتبوو. جیمی بۆ ئەوەی خۆی لە چاوی من بدزێتەوە سەری داخستو بە تۆزێك ئەم قاچەوقاچ کردن هێواش خۆی گەیاندە پشت کورسییەکەی منەوە. وتم: " ... جیمی چی روویداوە، زووکە بچۆ ئەو قۆماشەم بۆ بێنە، ئافەرین کوڕە جوانو ئاقڵەکەم... " کەچی ئەو هەروا لە شوێنی خۆی نەجوولا. مێزە چکۆلەکەی بەردەمم کەمێك لە خۆم دوورخستەوەو پاشان دەستم بردو هێنامە پێشەوەو لەسەر کۆشم دامنا. جیمی لە کاتێدا کە دەستەکانی لە دەوری ملم هاڵاندبوو، چاوی لە ئاگری زۆپاکە بڕیبوو. بۆ چەند ساتێك هەر دووکمان بێدەنگ بووینو یەك قسەمان نەکرد. من باش شارەزای خەسڵەتە رۆحیو ئەخلاقییەکانی جیمی بوومو دەمزانی هەرکات تووشی کێشەیەك ببێت بە سەختی قسەی بۆ دەکرێت. من بە گوشینی ناوقەدی جیمی هەوڵمدا دڵنیاو هێوری بکەمەوەو لە هەمان کاتیشدا لە مێشکی خۆمدا بە قورسی دەکۆشام پاڵنەرو هۆکاری ئەم ترسە " سەیرو چاوەڕواننەکراوە " لە کوڕەکەمدا بدۆزمەوە.

پرسیارم لە جیمی کرد کە لەم دواییانەدا کەس چیرۆكو

بەسەرهاتی ترسناکی بۆ گێڕاوەتەوە؟ کاتێك ئەم پرسیارەم لێدەکرد بیرم لای خاتوو پارکین بوو. پارکین ژنێك بوو لە دانیشتووەکانی خانووە گڵینە لادێییەکانو رۆژانە بۆ کار کردن دەهاتە لای ئێمەو منیش لە هاوسەرەکەم بیستبوو کە خانمی پارکین ژنێکی زۆر بڵێو هەوانتە بێژە.

جیمی کە زۆر شپرزە ببوو، سەرێکی جوولاند. درێژەم بە پرسیارەکەمدا: " وایە بە قوربان؟ خانمی پارکین چیرۆکی دێوو پەری، رۆحو چیرۆکی لە سەر تاریکی بۆ باسکردویت؟... "

دیارە لەو کاتەدا تەنها وای بۆ دەچووم کە وابێت، بەڵام دەنگێکی دەروونی پێی دەووتم، بۆچوونەکەت راستەو بە هەڵەدا نەچوویت. ماوەیەکی زۆر بێدەنگی باڵی بەسەر شوێنەکەدا کێشاو دواجار جیمی لەبەر خۆیەوە وتی... لە تاریکیدا کاتێك مرۆڤ ئاگای لێنییە ئەوان (رۆحەکان) لەناکاو لە پشتەوە پڕی پێدا دەکەن. لە پشتەوە خۆ هەڵدەدەنە سەر مرۆڤو خۆیان ئاشکرا دەکەن... "

خێرا مشووری بخۆن:

کەواتە ئاوا! هەی بە نەفرەت بی ژن. ئێمە "جیمی"مان وا فێر کردبوو لە تاریکی نەترسێتو ئازا بێتو کەچی ئێستا ژنێکی نەزان هەموو هەوڵەکانی ئێمەی بە فیڕۆ دابوو (ریسەکەی لێکردبووینەوە بە خوری). ئەوە ئازاری دەدام کە دەبوو سەر لەنوێ دەست پێبکەمەوەو تا زووە بۆ نەهێشتنی ترسی کوڕەکەم دەست بکار ببمەوە، ئەم بیرە تووڕەیەکەی دوو قات کردبوو.

وتم: " باشە هەردووکمان پێکەوە دەچینو قوماشەکە دێنین، ئەوان کاریان بە کەسی ئازاو بوێر نییە. " دووبارە شوێنەواری ترس بە سیمای کوڕەکەمەوە نیشتو خۆی توندتر بە منەوە نووساند. من بە دەنگێکی لێبڕاوانەوە وتم یا الله کوڕ پێشکەوە پیاو! هەر دوابەدوای ئەم قسانە لە جێی خۆم بەرز بوومەوەو دەستم بۆ لای جیمی درێژ کرد. ئەو هێشتا هەر دوودڵ بوو چاوەکانی لە چاوم بڕیو دواجار دەستی خستە ناو دەستم. دەستیم گوشیو پێکەوە چوینە ناو هۆڵەکەوە. فانۆسێك بە کزی لەسەر مێزی هۆڵەکە داگیرسابوو، پەنجەکانی جیمی دەستمی توندتر دەگوشی. گەرچی هۆڵەکە کەمێك ڕووناك بوو بەڵام ئەو پلیکانانەی دەچوون بۆ نهۆمی دووەم زۆر تاریك بوون. من باش ئەوەم دەزانی کە دەبێت ئەو کێشەیە لە تاریکیدا چارەسەر بکرێت هەر بۆیە زۆر ئاسایی بە لای فانۆسەکەدا تێپەڕیمو بەرەو پلیکانەکان چووم. پلیکانەکان زۆر کووڕ دروستکرابوون، ژووری خەوتنەکە لە کۆتایی ڕاڕەوی نهۆمی دووەمدا هەڵکەتبوو. لە ناوەڕاستی ڕێگاکەدا وەستاومو بە جیمیم وت: "... دەزانی بە قوربان دیوو درنجو ئەم جۆرە شتانە هیچ ڕاست نین. ئەوانە بەرهەمی خەیاڵاتی مرۆڤە گەمژەو نەخوێندەوارەکانن. مرۆڤە ئازاو بوێرەکان هەرگیز تووشیان بە تووشی ئەمجۆرە شتانەوە نابێت... ".

ئێمە ئێستا هەر وەستابووین. هەر بە ڕاستی ڕاڕەوەکە تاریك بوو، من وتم : ئێستا باشتر ئەوەیە ئەم سووچو کەلەبەرانە بگەڕێین. جیمی خۆی نووساند بە منەوە بەڵام هیچی نەووت. هەستم دەکرد بەژنە بچووكو نازەنینەکەی کوڕە چکۆلەکەم لە ترسان وشكو ڕەق بووە. لە

گەڵ ئەوەشدا بۆ تەواو کردنی کارەکەم، وتم: باشە کە وایە من بە تەنهایی دەگەڕێم. بە ئەنقەست ڕووم وەرگێڕاو دەستم کرد بە گەڕانو ئەنجامی گەڕانو پشکنینەکەم بە دەنگی بەرز بەم شێوەیە ڕاگەیاند: "... ئەو شوێنە هیچی لێنەبوو... کەسی لێنییە. سەیر بکە... "و لەم کاتەدا دەستیم بەرداو سەر لەنوێ بە دەستی کراوەوە بەملاولادا دەگەڕامو وام پیشاندەدا کە دەمەوێت دەست لە دیوو درنجەکان بدەم بەڵام دەستم بەر هیچ شتێك ناکەوێت.

بە دزیەوە سەیر کردن:

ئیتر ئێستا چاوم بە تاریکییەکە ڕاهاتبوو، سەیرمکرد جیمی بە دزیەوە سەیری پشت سەری خۆی دەکات. وەك بڵێیت دەیویست ئەو بوونەوەرە ترسناکانە ببینێت کە بەدوایەوەن.

گێڕانەوەی ئازایەتی:

دوای سەیرکردنێکی هێواشتر دەستی بەرەو من ڕاداشت... لێرەدا بە دەنگێکی ئارامو زۆر سروشتی وتم " باوکەگیان وەرە با بڕۆین، بچین قوماشەکە بێنین... "و بە هەنگاوی پتەوو زۆر خێرا پلەکانی ترم دەبڕیو ئەویش بە مەودایەکی کەم لە پشت سەرمەوە دەهات. لە ناو ژووری نوستنەکەدا وەستام. لە دەرەوەڕا ڕووناکییەکی کز دەهاتە ناوەوەو ژووری نوستنەکەمانی ڕووناك دەکردەوە، من بە ئەنقەست وتم..." لە کوێمان دانا...؟ وەرە با بگەڕێین. گرێو دەکەم تۆ زووتر دەیدۆزیتەوە..." جیمی دەستی کرد بە گەڕان، ترسەکەی لەبیر چۆوە،

هەستی پێشبڕکێو هەوڵدان بۆ دۆزینەوەی قوماشەکە، ترسەکەی ڕەواندبۆوەو لەو کاتەدا کە قوماشەکەی دۆزییەوە بە خۆشحاڵییەوە هاواری کرد " ئەوەتا لێرەیە، دۆزیمەوە... من دۆزیمەوە...".

من وتم " بژی. وەرە با ئێستا بچینەوە سەر کارەکەی خۆمان." گەڕانەوە ئاسانتر بوو. ڕاڕەوو پلیکانەکان ڕووناکتر دیاربوون. جیمی بە خێرایی پلیکانەکانی دەبڕیو پاشان بە ڕاکردن خۆی کرد بە ژوورە ڕووناکەکەی خوارەوە، بەڵام من دەمزانی کە هێشتا ترسەکەی نەشکاوە. جیمی لەو کاتەدا کە سەیری گوڵەکەی دەکرد وتی: دوای ئەوە چی دەکەیت؟ وتم پێویستە دووبارە گوڵەکە خاوێن بکەمەوە بەڵام ئێستا ئەم کارە ناکەم، پێت چۆنە ئێستا دەست بکەین بە یاری خۆشارکێ (یاری چاوشارکێ)؟ "...زۆر باشە باوکە... ".

"... باشە... باشە یەکەم جار تۆ خۆت بشارەوە بۆ ئەوەی بتدۆزمەوە، ڕووم کردە زۆپاکەو چاوەکانم نووقاند. پاش کەمێك جیمی وتی من ئامادەم. من ماوەیەك گەڕامو کە دۆزیمەوە بە خۆشحاڵییەوە خۆم فڕێدایە سەریو هاوارمکرد، دۆزیمیەوە. جیمی بە شۆروشەوقێکی زۆرەوە خۆی تەکانداو شادیو خۆشحاڵی هەموو گیانی داگرتبوو.

ئەمجارە نۆبەی من بوو خۆم بشارمەوە، کاتێك جیمی چاوەکانی نوقاندو من لە دەرگای کراوەی هۆڵەکەوە ڕامکردە ئەو سەری هۆڵەکەو لە پشت کۆمەڵێك جلەوە کە بەدیوارو عەلاگەی جل سەلۆاسینەوە هەلۆاسرابوون خۆم شاردەوەو هاوارم کرد " ئامادەم ".

جیمی دەیزانی من لە هۆڵەکەم. کەمێك لە بەرامبەر هۆڵەکە

وەستا. دوودڵ بوو، بە حاڵەتێکی تووڕەوە لە بەر خۆیەوە وتی: "... باوکە لە کوێیت؟... " من بە هێواشی یەکێك لە قاتەکانم جووڵاند. ئەو یەك دوو هەنگاوێك بەرەو هۆڵەکە هاتە پێشو بەرەو ئەو شوێنە هات کە من خۆمم لێشاردبۆوەو لەم کاتەدا بە دەنگێك کە بۆنی نادڵنیایی لێدەهات وتی تۆ لە کوێیت؟ هەستم دەکرد خەریکە غیرەتەکەی بۆ دەگەڕێتەوە، هەر بۆیە قاچێکم جووڵاند. جیمی گوێی لە دەنگی قاچم بوو. دەتووت پرسیاری ئەوە لە خۆی دەکات کە ئایا بەڕاستی ئەوە باوکمە یا یەکێك لە دێودرنجەکانە؟. حەزم دەکرد یارمەتی بدەم بەڵام بیرم کردەوە نابێت لەم بابەتەوە یارمەتی بدەم، چونکو ئەوە ئەو بوو کە پێویستە بەر لە هەموو کەس بەسەر ترسەکەیدا زاڵ ببێت. کارەکەم ڕاست لە ئاودەرهات جیمی غیرەتی بۆ گەڕابۆوەو سەرکەوتنی بەدەست هێنابوو، چونکو دواجار خۆی فڕێدایە سەرمو منی دۆزییەوەو لەم کاتەدا هاواری دەکرد، دۆزیمیەوە باوکە... جیمی خۆی بە منەوە نووساند، وەك بڵێی ترسو ئازایەتیو سەرکەوتن لە ناخی کوڕەکەمدا پێکەوە ئاوێتە ببوون.

لەسەر یارییەکەمان بەردەوام بووینو وردەوردە خۆشارکێکەمان بردە دەرەوەی هۆڵەکە، دەرگای خانووەکەم کردەوە، دەرەوە هەوایەکی زۆر پاكو خۆشی هەبوو، بەڵام دەرەوە زۆر تاریك بوو، من لە پشت بنچکە گیایەکی حەوشەکەمان خۆم شاردەوەو بانگی جیمیم کرد. جارێکی تر هەستم کرد جیمی دوودڵە. بە دوودڵییەکەوە لە سەر پلیکانەکانی حەوشە وەستا بەڵام کێشو حەزی یاری ترسی بەچۆکدا هێناو جیمی بە خۆشحاڵییەکی لە وەسف نەهاتووە منی دەدۆزییەوەو

من جیم دەدۆزییەوە، کاتێك چەندین جار ئەم یاریەمان دووبارە کردەوە، جیمی ترسی تیا نەماو غیرەتو ئازایەتییەکەی جارانی بۆ گەڕابۆوە کە یەکێك لە خەسڵەتە بەرچاوەکانی بوو. کاتێك دڵنیابووم کە هیچ کێشەیەك لەم پەیوەندییەدا نەماوە یاریەکەم تەواوکرد، بەڵام ئەمجارە دەمبینی جیمی بە نابەدڵییەوە بە شوێنما دەهاتە ژوور. لە ژووری دانیشتنەکە پێمووت " ئەگەر بچیت کتێبێکی چیرۆکم بۆ بێنیت بەر لەوەی بخەویت چیرۆکێکت بۆ دەخوێنمەوە..."

" زۆر باشە باوکە، رازیم..."و بێ کەمترین گومانو دوودڵی رایکردە ژووری نوستنەکەی قاتی سەرەوەو لە چاو تروکانێکدا گەڕایەوەو وتی باوکە، تکایە بۆم بخوێنەوەو...!

ترسو گریانی شەوانە

بە شێوەیەکی ئاسایی چەند مانگێك کە بە سەر لەدایکبوونی منداڵدا تێپەڕی شەوانە خەبەری نابێتەوەو دەست ناکات بە گریان، تا ئەو رادەیەی کە دایکی خۆشحاڵ دەبێت کە شوکر شەوە ناخۆشەکانی بڕیوە. لە پڕو سەر لەنوێ کێشەکە سەر هەڵدەداتەوە. بۆچی هەندێك لە منداڵان لە دەورووبەری ٨ مانگیدا جارێکیتر نیوەشەوانە لە خەو هەڵدەستنو دەگرین؟ خۆ جێگاکەیان گەرمە، برسیشیان نییەو بە رواڵەتیش هیچ نەخۆشی یا کێشەکی تریشیان نییە. ئایا مەبەستیان ئەوەیە کە بەم کارەیان دایكو باوکیان سەخڵەت بکەن؟ شتێکی ئاشکراو روون هەیە، ئەویش ئەوەیە: لە هەموو دنیادا منداڵێك نابینی لە خۆڕاو بە بێ هۆ هاوار بکاتو بگریت. ئەگەر منداڵێك گریا یا برسییەتی یا ئازاری هەیە یا دەترسێت.

یەکێك لە هۆکارەکانی گریانی شەوانە ترسە. رەنگە تا ئێستا هیچتان سەبارەت بە " ترسی هەشت مانگی " نەبیستبێت، دەبێت ئەم ترسە لە کەلەڕەقییەکانی منداڵەوە بناسینەوە. بەو مانایەی، کاتێك چاوی بە کەسێکی نەناس دەکەوێت رووی لێوەردەگێڕێتو لە راستیدا لە بینینی ئەو دەترسێت. زۆربەمان هۆکاری ئەو شتە دەزانین. تا ئێستا هەموو دەموچاوەکان بۆ منداڵ ناسیاوو وەك یەکی بووە، بەڵام

لەو کاتەوە فێری ناسینەوەو جیاکردنەوەی دەموچاوەکان دەبێت. یەکەم ناسینەوەی وشیارانە لە نێوان منداڵو دایكوباوکدا دروست دەبێت، پەیوەندییەکی سۆزدارانە کە بەرەبەرە گەشە دەکاتو لە هەموو ژیانی منداڵەکەدا لە کۆڵی نابێتەوە. بەڵام ئەم سۆزو خۆشەویستییە کە پەیوەندییەکی قوڵ لە نێوان مرۆڤەکاندا دروست دەکات، لە هەمان کاتدا بۆ یەکەم جار ترس لە منداڵدا پێکدەهێنێت. ترسی لەدەستدانی شتێك کە تا ئەو رادەیە پێیەوە وابەستەیە. ئەم هەستە لە منداڵێکی هەشت مانگەدا ئەوەندە کوتوپڕو بەهێزە کە تەنانەت بینینی دەموچاوێکی نەناسراویش دەتوانێت بیوروژێنێت. هەر ئەم ترسەیە نیوەشەوان منداڵ خەبەر دەکاتەوەو دەیانخاتە گریانو هاوار کردن. دەروونناسێکی ئەڵمانی بە ناوی د. " کلودیازیس " لەم پەیوەندییەدا دەڵێ: " لە دنیای خەودا ئەو وشیارییە سەرەتاییو زۆر کەمەی منداڵ بە نیسبەت خۆیەوە هەیەتی ئاڵۆز دەبێتو لە ئەنجامدا منداڵەکە هەست بە تەنهایی دەکاو پێیوایە بەجێیان هێشتووە. هەر لەبەر ئەم هۆیەیە کە هاواری منداڵ لە نیوەشەواندا جیاوازی لەگەڵ هاواری منداڵی شیرەخۆرە هەیە. هاواری ئەو منداڵەی لە نیوەی شەودا خەبەری دەبێتەوە، خەبەر بوونەوەکەی ئاوێتەیەکە لە ترسو داوایەکی تایبەت.

رێگاچارە چییە؟

چارەنووسی منداڵ لەم کاتانەدا دیاری دەکرێتو روونده‌بێتەوە کە لە داهاتوودا کەسێکی هاوسەنگ دەبێ یا ئەوەی کە کەسێکی ترسنۆكو

بوودەڵەی لێدەردەچێ. بەڵام بۆ ئەوەی منداڵ رێگا راستەکە هەڵبژێرێت پێویستی بە یارمەتی دایكو باوکییەتی. چونکو منداڵ لەم قۆناغەدا بە هەر رادەیەك لە ژیان لای دایكوباوکی هەست بە ئاسوودەییو ئاسایشی زیاتر بکاتو دواتریش بەو رادەیە ئاسانتر دەتوانێت پەیوەندییەکانی خۆی لەگەڵ ئەواندا بپسێنێتو سەربەخۆیی بەدەست بهێنێت. ئەو کەسانەی بەقەرار پێیان دەڵێن "نازدار " بە پێچەوانەی ئەوەی کە تەسەور دەکرێت ئەوانە نین کە لە قۆناغی منداڵیدا لە تەنیشت دایكوباوکیانەوە لە ئاسایشێکی تەواو بەهرەمەند بوون، بەڵکو ئەوانەن کە لە دەورانی منداڵیدا بەردەوام بە شوێن دایکیانەوە بوونو هەر ئەمەش وایکردووە ئەو منداڵانە ترسنۆكو بوودەڵە باربێنو کاریگەری لەسەر رەفتاری داهاتووی ئەوان داناوە. لەم رووەوە نابێت هیچ منداڵێك لە ئامێزی دایکی بێبەش بکرێتو لە هەلومەرجێکدا راگیرێ کە واهەست بکات بۆ هەمیشە دایکی لە دەستداوە. دیارە نابێت لەو پەیوەندییەدا تووشی هەڵەیەکی تر ببینو بە شێوەیەك لە نزیك بوونەوە لە گەڵ منداڵدا زیادەڕۆیی بکەین کە لەم رێگایەوە زیانی پێبگەیەنین. یەکێك لەو هەڵانە ئەوەیە کە بمانەوێت لە رووی دڵسۆزییەوە شەوانە منداڵ لە جێگەکەی خۆماندا بخەوێنین. منداڵ گەرچی لەم حاڵەتەدا ئیتر ناگری بەڵام فێر دەبێت هەمیشە لە جێگەی دایكوباوکیدا بخەوێتو دواتریش ئەم خووە تەرك نەکات.

باشە لەم حاڵەتەدا دایكو باوکی داماوو سەرگەردان دەبێ چۆن رەفتار بکەن؟

لەم پەیوەندییەدا د. " کلودیازیس " دەڵێت: "دیارە زۆر گرینگە دایكوباوك زوو فریای منداڵەکەیان بکەون کە دەگریو هاوار دەکاتو گریانی منداڵەکەیان بە جددی وەرگرن.

بەڵام ئەوە بەو مانایە نییە لە بەرابەر گریانی ئەودا پەرچەکردارێکی ئاوێتە بە ترس لە خۆت پیشان بدەی. ئەگەرچی منداڵی شیرەخۆرە واتای ئەو وشانە نازانێت کە دایكوباوك بۆی دەڵێن بەڵام بە شێوەو ئاوازی وتنی وشەکاندا هەست بە واتاکانیان دەکات. دایکێك کە ترساوەو زندقی چووە بە شێوەیەکی ناخودئاگا دان بە ترسی منداڵەکەدا دەنێ. بە گشتی پێویستە دایكو باوك بە رەفتارو هەڵسوکەوتەکانیان هەستی ئارامیو ئاسوودەییو دڵنیایی لەواندا پێکبێنێت. من هەمیشە لەم کاتانەدا بە منداڵەکانی خۆمم دەووت: " بە قوربان دەزانم دەترسیت. بەڵام پێویست ناکا بترسی. دایکت لە لاتە."

بەڵام لە بنەڕەتدا هیچ جیاوازییەکی نییە کە چی بە منداڵ دەڵێیت. گرنگ ئەوەیە هەوڵبدەی هێوری بکەیتەوەو ترسەکەی لە گیانیدا نەهێڵی.

" کلودیازیس "ی دەروونناس وەك دایکی دوو منداڵ بە ئەزموون بۆ دەرکەوتووە کە هاواری منداڵ لە نیوەشەودا چۆن دەمارەکان گرژ دەکات: " ئاساییە کاتێك لە نیوەشەودا دایکێك بە هاوارو زریکەی منداڵەکەی خەبەری دەبێتەوە لەم بابەتەوە هیچ کە خۆشحاڵ نییە بگرە تەنانەت رەنگە لە یەکەم ساتەکاندا هەڵچیو تووڕەش ببێت. پێویستە وریا بن منداڵەکە هەست بەم تووڕەییو هەڵچوونە نەکاتو

ریسەکەتان لێ ببێتەوە بەخوری. هەر بۆیە بەر لەوەی هەوڵبدەن بۆ ئارام کردنەوەی منداڵەکە، خۆتان ئارام بکەنەوە. " جیا لەوە پێویستە دایکان وریای مەترسییەکی تریش بن: ئەو ژنانەی کە یەکەم منداڵیان دەبێت لە هەموو کەس زیاتر هەست بە نادڵنیایی دەکەنو ویژدانیان نیگەرانەو پێیانوایە هەڵەیەکیان کردوە، ئەگینا چۆن دەبێ منداڵ لەپڕ لە نیوەشەودا خەبەری ببێتەوەو دەست بکات بە گریان؟ بەم شێوەیە واهەست دەکەن شیاوی ئەنجامدانی ئەو ئەرکە نین کە پێیان سپێردراوەو گریانی منداڵەکە بە لۆمەیەك بە نیسبەت خۆیانی دەزانن. لەم رووەوە رەنگە لەم حاڵەتو رەفتارەی منداڵەکەیان تووڕە ببن. تەنانەت هەندێك لە دایکان لە حاڵەتی تووڕە بوونەکەیاندا کارێك ئەنجام دەدەن کە دەبێتە مایەی سەخڵەت بوونی منداڵەکە. دایکێك کە بە تاوانی ئازاردانی منداڵە تەمەن بچکۆلانەکەی دەستبەسەر کرابوو وتی: " ئەو بە شێوەیەکی بێشەرمانە هاواری بەسەردا دەکردم. "

خۆشبەختانە ئەم هاوارانە زۆر ناخایەنن. ئەگەر دایكو باوك ژیرانە هەڵسوکەوت لەگەڵ ئەم حاڵەتەدا بکەن، دوای دە رۆژێك ئەم قۆناغەش تێدەپەڕێ، لەبەر ئەوەی لەو ماوەیەدا منداڵ فێری ئەوە دەبێ کە شەوانە دایكوباوکی لە دەست نادات. بەڵام ئەگەرێکی تریش لە ئارادیە، رەنگە بینینی دایكو باوکی لە نیوەی شەودا بە رووداوێکی خۆش دانێتو هەر لەبەر ئەم هۆیەش لەسەر گریانەکانی بەردەوام بێت، بەڵام دایکان منداڵەکانی خۆیان باش دەناسنو دەتوانن بە باشی مانای گریانەکانیان لە یەکتر جیا بکەنەوەو تێبگەن چ کاتێك منداڵ

بە هۆی تووڕەییو وەڕزیەوەو چ کاتێك لە ئەنجامی ترسو تۆقانەوەیە کە دەگری. پێویستە دایك لەم حاڵەتانەدا زۆر جددی بەڵام بە بێ دەربڕینی تووڕەیی یا توندوتیژی، لە منداڵەکەی بگەیەنێ کە ئامادە نییە بە هەموو بیانوویەك بێتە لای. منداڵ دەتوانێ لە جووڵەو ڕەفتاری دایکییەوە لە مەبەستەکانی تێبگات.

لەگەڵ ئەوەشدا ڕەنگە کاتێك منداڵ قۆناغی " ترسی هەشت مانگی " تێپەڕاند جارێکی تریش نیوە شەوانە هاوار بکات، ئەویش نەك بە هۆی تووڕەییو وەڕزیەوە بەڵکو بە هۆی ترسەوە. ئەم ڕەفتارەش زۆر ئاساییو نۆرماڵە. چونکو پێدەچێت زۆر بە ئاسانی ئەو کەلوپەلو شتانەی کە دەوروبەری منداڵانیان گرتووە ببنە هۆی ترسو تۆقانی ئەوان. ڕەنگە کاریگەرییە نائاساییو نامۆکانی دەنگی وەڕینی سەگ یا توند پێوەدانو داخرانی دەرگایەك، ببێتە هۆی ئەوەی کە منداڵ لە نیوەشەودا بترسێت. لەم کاتەدایە کە پێویستە منداڵ هێور بکرێتەوەو ترسەکەی لێ دوور بخرێتەوە. لەم پەیوەندییەدا د. کلودیازیس دەڵێ: " من قسەم لە گەڵ منداڵەکانمدا کردو ژوورەکەم بە ڕووناکی هێشتەوە. " پێویستە دان بەوەدا بنێین کاتێك لە نیوەشەودا هاوارو زریکەی منداڵێك لەو خەوە خۆشەتان دەکات ڕووداوێکی ئەوەندە خۆش نییە. بەڵام هەوڵ بدەن لەو کاتەدا خۆتان بخەنە جێی منداڵەکەتان کە پێویستی بە یارمەتی ئێوەیەو لە بیریشتان نەچێت، بۆ منداڵ هیچ شتێك ناخۆشتر لەوە نییە کە لە تاریکایی شەودا لەو حاڵەتەدا کە ترساوە، چاوەکانی بکاتەوەو ببینێت لە ژوورەکەیدا تەنهایە.

ترس لە تەنهایی

بەژانترین دیاردەی ژیانی ماشینی(دیاردەی بە ئامێر بوونی مرۆڤەکان) لەو ساڵانەی دواییدا، بەتەنها جێهێشتنی منداڵە لە ماڵەوە، ئەو لێکۆڵینەوانەی کراون ئەوەمان پیشان دەدەن کە زۆربەی ئەو خێزانو دایكوباوکانەی منداڵەکانیان بەتەنهایی لە ماڵەوە بە جێ دێڵنو خۆیان بۆ ئەنجامدانی کار یا ڕەنگە بۆ پیاسەیەکی شەوانەو چوونە سینەما لە ماڵ دەچنەدەر، لە گەڕانەوەدا لەگەڵ چەندین دیمەنی ترسناکدا بەرەوڕوو دەبن. بەوپەڕی داخ و کەسەرەوە دەبێ ئەوە قبوڵ بکەین کە لەمڕۆدا بە سەدانو بگرە هەزاران دایكوباوك هەن بە بێ گوێدانە مەترسیو ئەنجامە کارەساتبارەکان دەرگای ماڵەوە لە سەر منداڵە تەنهاکەی خۆیان دادەخەنو بۆ ماوەیەك بە تەنها جێیدێڵن. با بە بێ پەردەپۆش کردن ڕاستی باسبکەمو وەك دەڵێن ڕاشکاوانەو بە ڕوونی بڵێم کە هیچ کەسو لە هیچ هەلومەرجێکدا نابێت منداڵ بە تەنهایی لە ماڵەوە جێبێڵێو ئەم مەسەلەیەش چ لە شەوداو چ لە ڕۆژدا هیچ جیاوازییەکی نییە. دایكوباوك سەبارەت بە منداڵەکانیان بەرپرسنو ئەوەی کە بە بێ گوێدانە ئەرکی دایکایەتیو باوکایەتی منداڵەکەیان بە تەنهاییو بە بێ هیچ سەرپەرشتیارێك لە ماڵەوە جێبێڵن لووتکەی هەست بە بەرپرسیاریەتی نەکردنە.

ئەو زیانەی بە هۆی تەنها جێهێشتنی لە ماڵەوە تووشی منداڵ دەبێ تەنها لە مەترسییە جەستەییەکاندا کورت نابێتەوە. بەڵکو لە رووی دەروونییەوە زیاتر بۆ لەسەر وەستانو توێژینەوە دەبێ، چونکو منداڵێکی تازە سەرپێ کەوتوو،و کەم تەمەن کە لە پڕ لە خەو خەبەری دەبێتەوەو خۆی لە ماڵێکی تاریکو دەرگا لەسەر داخراودا دبینێتەوەو چەندین سەعات کەس وەڵامی هاوارو گریانەکانی ناداتەوەو هیچ کەس نییە بە هانایەوە بێت، رووبەرووی هەژێنەرترین، ناخۆشترینو تێکدەرترین ئەزموونی ژیانی دەبێتەوە. ماوەیەك پێش ئێستا دیمەنێکی زۆر دڵتەزینم بینی کە رەنگە هەرگیز لە بیرم نەچێتەوەو ئەو دیمەنە راچڵەکێنەرە ئەوە بوو کە منداڵێکی بچکۆلانە بە دەموچاوێکی سوور هەڵگەڕاویو ئاوساوەوە لە پشت پەنجەرەیەکەوە وەستابوو، ژنی دراوسێکەیان لەسەر جادەوە بەوە دڵخۆشی دەدایەوە کە: دایکت زوو دەگەڕێتەوە...و ئەو منداڵە بێ تاوانە داماوەش ئەم دڵخۆشییەی بە وەڵامی ئەو پێویستییە نەدەزانی کە ئەوی لەو خەوە راپەڕاندبوو. دیارە ئەوە دیاردەیەکی ئاساییە کە هەندێکجار تۆ ناچار دەبیت بۆ کارێك بچیتە دەرو منداڵەکەت لەگەڵ خۆتا نەبەیت، یا بە هۆی ناخۆش بوونی کەشوهەواو نەخۆشی نەتوانێت منداڵەکەت لەگەڵ خۆت ببەی، بەڵام لەمجۆرە حاڵەتانەدا لە باتی ئەوەی منداڵەکەت " بە قەدەر " بسپێری، پێویستە بە لەبەر چاو گرتنی ئەو خاڵەی کە منداڵەکەتان لە هەموو بڕیارو کارێکی تری ژیانتان گرنگترە، پێشتر رێگاچارەیەکی بۆ بدۆزنەوەو دوای دەستەبەرکردنی ساغیو ئاسایشی ئەو ئەمجارە شوێن ئەنجامدانی کارە

پێویستییەکەتان بکەون.

باشترینو گرینگترین کار کە دەکرێت لەم پەیوەندییەدا ئەنجام بدرێت ئەمەیە کە دراوسێکان بە هەست کردن بە رەوشو کێشەو گرفتەکانی یەکتری، یارمەتی یەکتر بدەنو هەمیشە ئەوەیان لەبیر بێت کە رەنگە خۆشی رۆژێك تووشی کێشەو گرفتێکی لەو چەشنە ببێت. هەوڵبدەن ناسیاوی لەگەڵ ئەو کەسانەدا پەیدا بکەن کە لە دەوروپشتتان دەژینو هەرگیز لە داوای یارمەتی کردن لێیانو یارمەتی دانیان کەمتەرخەم مەبنو سڵ مەکەنەوە. تەنانەت ئێوە دتوانن لە هەفتەدا رۆژێك بۆ هەر یەکێك لە ژنانی دراوسێ دیاری بکەن کە بە سەرە واز لە کڕینو بازاڕ چوون بێننو چاودێری منداڵەکانی ئەوانی تر بکات. لەگەڵ خۆدا بردنی منداڵ بۆ کلینیکی دان دروستکردن کارێکی ئەوەندە قورس نییە لەگەڵ بە تەنهایی بەجێهێشتنی لە ماڵەوە هاوتا بێتو ئەگەر بیخەیتە ناو کاریکۆتیشەوە ئەوا دەکرێ بزۆزیو هاروهاجییەکەشی تا رادەیەکی زۆر کونترۆڵ بکەیت.

لە کاتە پێویستەکاندا، بۆ نموونە کە منداڵەکەتان نەخۆشە دەتوانیت داوا لە دراوسێیەکتان بکەیت تا نیو سەعاتێك لە لای منداڵەکەتان بێت بۆ ئەوەی تۆ بتوانی بۆ ئەنجامدانی کارەکانتو شت کڕینەکەت لە ماڵ بچیتەدەر. لە هەندێك شوێنیش کچە قوتابیو دواناوەندییەکان لە پشوەکاندا لە بەرابەر وەرگرتنی بڕێك پارەدا ئەو کارە دەکەن، بەڵام هەرچۆنێك بڕوانیتە مەسەلەکە پێویستە ئەوەتان لەبیر بێت کە زۆربەی جارەکان پێویست ناکات منداڵەکەتان بە تەنهایی لە ماڵەوە جێبهێڵنو دەتوانن بە بێ دروست کردنی ئەم

حاڵەتە زۆربەی کارەکانتان چارەسەر بکەن، بۆ نموونە پێدەچێ چوونە دەری چەند دەقیقەیەك لە رۆژدا زۆر مەترسیدار نەنوێنێت، بەڵام باشتر ئەوەیە کە هەرگیز ئەو کارە نەکەن.

ئەگەرچی ئەو دامەزراوەو دەزگایانەی کاریان چاودێری کورت ماوەی منداڵانە، لە رووی متمانە پێبوونو هەمیشەیی بوونی بەرنامەکانیانەوە خاڵی باشی زۆریان هەیە، بەڵام بە هۆی جەنجاڵیو کاری زۆریانو سنووردار کردنی ژمارەی چاودێرو دایەنەکانیانەوە باشتر وایە لە کاتە زۆر پێویستەکاندا نەبێت روویان تێنەکەیت. لە لایەکی ترەوە لەبەر ئەوەی چەندین کێشەی وەك کەمی دایەنی شارەزا بە هونەری دایەنیو گران بوونی خزمەتگوزاری دایەنی خۆیان چەندین کێشەو گرفتی بەرچاو دروست دەکەن، ناسینی دراوسێکانو سوود وەرگرتن لە یارمەتی ئەوان لە کاتە پێویستەکاندا(لە هەلومەرجی هەندێك لە وڵاتاندا) کاریگەرترو باشترە لە کەڵك وەرگرتن لە دایەنی نیوە وەخت.

ئەو تایبەتمەندیانەی پێویستە دایەنێکی باش هەیبێت بریتین لە:

١- منداڵەکەتان بناسێت (شارەزای منداڵەکەتان بێت).

٢- منداڵ خۆشەویست بێتو پێویستییە هەنووکەییەکانیان بزانێو بۆ نموونە بزانێ دوای لە خەو هەستان بە چ شێوەیەك هەڵسوکەوت لەگەڵ منداڵدا بکات.

٣- جێگەی متمانەی ئێوە بێت.

٤- پێویستە ئەو کەسەی دایەنەکەتان پێدەناسێ بەباشی شارەزای تایبەتمەندییە رەوشتییەکانی ئەو بێ.

پێویستە ئەو خاڵانەی لە سەرەوە ئاماژەی پێدرا لە دایەنی تەواو وەختیشدا هەبن. بە تایبەت کە دایەن کەمن، تەنانەت ئەگەر دەستیشتان کەوت پێویستە زۆر وریا بن، چونکو گرینگترین فاکتەری شوێندانەر لەسەر رەوتی گەشەی فیکری ئەو منداڵە دایەنەکەیەو دەبێ ئەوە قبوڵبکەین کە پاش ماوەیەك زیاتر خوو بەوەوە دەگرێت تا بنەماڵەکەی. دیارە دەبێ ئەوەتان لە بیر بێت کە دامەزراندنی دایەنی تەواو وەخت دەبێت بە پێی هەلومەرجی ژیانو گونجاو لە گەل پێویستییەکاندا بێت نەك تەنها بۆ ئیسراحەتی زیاترو بەئەستۆ نەگرتنی کارەکانی منداڵ بەخێو کردنو ...هتد بێ، چونکو بمانەوێو نەمانەوێ بوونی دایەن لە ماڵەوەدا کاریگەری قوڵی لەسەر زەینیاتی منداڵەکە دەبێتو منداڵەکە لە ئێوە دوور دەخاتەوە. کەواتە دەبێ دامەزراندنی ئەو تەنها بە هۆی پێویستییەوە بێ نەك بۆ ئەوە بێ کە زیاتر ئیسراحەت بکەیتو بواری زیاترت هەبێ بۆ رابواردن.

ترس‌و زمان گیران

ساڵ نییە لە دنیادا بە ملیۆنان منداڵ، گەنج‌و کەسانی بە تەمەن بە هۆی ترس‌و تۆقاندنەوە تووشی زمانگیران نەبن. رۆشتن بە ناو تاریکیداو بینینی روخسارێکی نارێك‌و ناهاوسەنگ یا بیستنی هاوارێکی کورت‌و نائاساییی‌و...هتد دەبێتە هۆی ترسی زۆری خەڵك کە یەکێك لە ئەنجامەکانی ترس‌و دڵەڕاوکێ‌و تۆقان، بەقەرار تەتەڵە کردنی زمان‌و زمان گیرانە.

ناتوانێن لە وتارێکدا هەموو رێگاکانی نەترسان بە خەڵك بناسێنین، چونکو مرۆڤ لە مەسەلەو رووداوگەلێك دەترسێ کە چاوەڕوانی ناکات‌و جێگەی بڕوای ئەویش نیین رووبدەن. بەڵام دەکرێ بە خستنەرووی رێگەو شێوازە زانستییەکان کە بەرهەمی ئەزموونی دەیان زانا، دەروونشیکارو دەروونناسە، پێش بە روودانی یەکێك لە ئاکامەکانی ترس بگرین کە زمانگیرانە. بەڵام چارەسەری زمانگیرانی زگماکی زۆر قورسترە تا چارەسەری " زمان گیرانی کاتی " کە بە هۆی ترسەوە دروست بووە، بەڵام لەبەر ئەوەی کەم تا زۆر شێوازی چارەسەری ئەو کەسانەی دەترسن‌و تووشبووان بە زمانگیران وەك یەك وایە، هەر بۆیە ئەم شێوەکارەی ئێمە بۆ هەمووان وەك یەك بەڕێوە دەچێت.

دوای ئەوەی منداڵەکان وەك پێویست راهێنانیان لەسەر وشە جۆراوجۆرەکان کردو توانیان بە بێ کێشە سی جار هەر یەکێك لە وشەکان پێکەوە پەیوەند بدەن‌و لە یەك هەناسەدا بیڵێنەوە، راهێنەر کارکردن لەسەر رستەکان دەست پێدەکات. پێویستە کارکردن لەسەر رستە بە پێی ئەو یاساورێسایانن بێ کە لە خوارەی ئاماژەیان پێدەکەین:

- ئەو رستە کورتانەی لە سێ- چوار وشە پێکهاتبن لە یەك هەناسەدا بوترێن.
- پێویستە بە وردی وەستانی نێوان رستەکان لەبەرچاو بگیرێت.
- رستە درێژەکان بکرێن بە چەندین رستەی ٣-٤ وشەیی (دیارە دەبێ ماناکەیان بپارێزرێت)و لە نێوان رستە کورتەکاندا وەستان هەبێت بۆ ئەوەی هەناسە تازە بکرێتەوە.
- وشەکانی ناو رستە کورتەکان (کە واتاکەی پارێزراوە) بە ئارامیی‌و بە نیمچە ئاوازێکەوە بوترێن (واتە وشەکان درێژ بکرێنەوە)و وشەکان بە شێوەیەکی زنجیرەیی پێکەوە گرێبدرێن.

کار کردن لەسەر رستە کارێکی زۆر وردو بەشی هەرە گەورەی چارەسەر بە ئاخاوتنە، لەم بەشەدا راهێنان لە سەر وتنەوەی رستە ٢-٤-٣ پیتییەکان دەکرێت.

لەو دەقانەدا کە بۆ ئەم کارە دادەڕێژرێن پێویستە شێوەی وتن‌و فشار لە سەر پیتە دەنگدارەکان (کە لە رابردوودا روون کراوەتەوە) بە تەواوی رەچاو بکرێت. وتنەوەی رستەکان پلەو قۆناغێکە لە نێوان راهێنانە تەواو دروستەکان‌و لە رووی هونەری وتن‌و قسەی ئاساییدا کە

پێویستە بە تەواوی لەم دوو قۆناغە جیا بکرێتەوە. جیاوازی ئەم دوو قۆناغە لەوەدایە کە زۆربەی ئەو کەسانەی زمانیان دەیگرێت، وریای ئەوەن تەواوی رێسا، بنەماو خاڵەکانی تایبەت بە وتن رەچاو بکەنو ئەم کارەش بۆ وشەکان پێویستی بە ماناو تێگەیشتن نییە، چونکو وشەکان بە شێوەی تاك دەوترێن، بەڵام کار کردن لەسەر رستە جیا لەمە یاساو رێسای تایبەت بە خۆی هەیە کە پێویستە رەچاو بکرێنو لە رووی ماناشەوە بەشێوەیەك بێ کە بەهای ئاخاوتنەکەی بپارێزرێ.
پێویستە رستە رەوان، روون، مانادارو دروست بوترێتو بۆ ئەوەی بە سەرجەم مەبەستەکانمان بگەین پێویستە کەسە تووشبووەکان بە زمانگیران فێر بکەین دروست وشەکان هەڵبژێرن بە بێ هیچ کەموکورییەك لە رووی فۆنۆتیکەوە بیانڵێنو هەروەها پێویستە رستەکان لە رووی دارشتنو رستەبەندیشەوە تەواو بن.

لە سەرەتادا باشتر وایە رستە زۆر سادەکان بە کار بێن کە لە دوو وشە پێکهاتبن. لەم قۆناغەدا بە شێوەیەکی بەربڵاو ئەو وشانە بەکار ببرێن کە منداڵەکان پێشتر کاریان لەسەر کردبێو بیانناسن. رەنگە دروستکردنی رستە جیاواز بێت، بەمشێوەیە کە رەنگە هەر دوو وشەکان بە پیتی دەنگدارەوە دەست پێبکات یا هەر دووکیان بە پیتی بێ دەنگ یا ئەوەی کە یەکێکیان دەنگدارو ئەویتریان بێ دەنگ بێ. بۆ نموونە: شەم رۆیشت، وریا رۆیشت، کامیار هەستا، مازیار خەوت، سەلاجەی یابانی، ورچی کێوی، ئاسمای ساماڵ، یادگار دەڕوات، سەیارە وەستا، بەفر باری،...

پێویستە ئەرکی ماڵەوە بەو شێوەیەی خوارەوە دارێژرێت:

- نووسینی رستەی کورت لە دەفتەری رۆژانەدا.
- دانانی بزوێنو هێمای تەواو لە سەر پیتەکان.
- پەیوەندی وشەکان لە ناو رستە کورتەکانو دانانی هێمای وەستان.
- گرێدانی رستەی دوو پیتیو نووسینیان لە دەفتەری رۆژانە بە شێوەیەك وەك وشەیەك ببیسترێت.

بە شێوازی جۆراوجۆر دەکرێت کار لەسەر رستە بکرێتو یەکەم هەنگاویش لە پێناسەکردنی رستەوە دەست پێدەکات.

پێناسەی کاری چارەسەر بە ئاخاوتن (لوگوپیدی) لە لایەن راهێنەرەکەوە رێکدەخرێت دیارە ئەم کارە تا رادەیەك کاتی زۆری دەوێت، لەبەر ئەوەی ئەم مەسەلەیە کارێکی گرنگو پڕ بایەخە لەم رووەوە ئەو گرنگییە تاتیبەتییەی بەم کارە دەدرێت، بۆیە پڕ بایەخە چونکو هەر وشەیەك حەوت جار دووپات دەبێتەوە، تەنها بەو جیاوازییەوە کە وشەی یەکەم دەگۆڕدرێت، دووپات کردنەوەی وشەکان ئەو بوارە بۆ دەرەخسێنێت کە بەباشی فێری جوان وتنی وشەکان ببێو بناغەکەی پتەو بێو وەك وتنی ئاساییو رۆژانەی لێبێ. کاتێك دەست دەکرێت بە پێناسە کردن، رەنگە بە هۆی دووپات کردنەوەی رستەکان حاڵەتێك لە بوێری، متمانە بە خۆ کردن، پشت بە خۆ بەستن، دڵنیایی، مەیلی قسە کردن، زەقو شەوق لە قسەکردنو کراوەیی لە روخسار وێژەردا دروست ببێت. بۆ نموونە، من ئازایانەو بە متمانە بە خۆبوونەوە قسە دەکەم ـ تۆ ئازایانەو بە متمانە بە خۆبوونەوە قسە دەکەیت ـ ئەو ئازایانەو بە متمانە بە خۆبوونەوە

قسە دەکات ــ ئەوان ئازایانەو بە متمانە بە خۆبوونەوە قسە دەکەن ــ لە رستەی دووەمدا شێوەیکارکردنەکە دەگۆڕدرێ. بۆ نموونە، من هەموو رۆژێك راهێنان دەکەم ــ من لە پۆلدا متمانەم بە خۆم هەیە ــ من بە دەنگی بەرزو روون قسە دەکەم، من هەمیشە لە کاتی قسەکردندا سەیری بەرامبەرەکەم دەکەم...

راهێنانو دووپاتکردنەوەی رستەکان سوودی زۆرەو پێویستە رۆژانە چەند جارێك دووپات بکرێتەوە، بەیانیان دوای راهێنانی پیتە دەنگدارەکان ــ نیوەڕۆ یا عەسر پێش ئەوەی منداڵەکە ئەرکەکانی قوتابخانەی دەست پێبکاتو شەوانەش پێش خەوتن، ئەم راهێنانە دەورێکی باشو ئیجابی لەسەر منداڵەکە دەبێتو سەری حاڵو رووگەشی دەکاتو حاڵەتێکی زیندووی پێدەبەخشێت. رەنگە ئەم راهێنانانە بەمجۆرە رێکبخرێن، واتە بە گۆڕینی یەکەم وشەی رستەکان (من ــ تۆ ــ ئەو)... بۆ نموونە: من بەرنامەی دیاریکراوی رۆژانەم هەیە ــ تۆ بەرنامەی دیاریکراوی رۆژانەت هەیە ــ ئەو بەرنامەی دیاریکراوی رۆژانەی هەیە... یا ئەو لە راهێنانی بەیانیاندا یارمەتیم دەدات. بە گۆڕینی بکەر، ئەم ریزبەندییەی رستە بەردەوام دەبێت.

دوای راهێنان لەسەر رستە سادەکان کە لە یەك هەناسەداو بە بێ وەستان دەوترێن، راهێنەر دەستدەکات بە راهێنان لەسەر رستەی درێژو ئاڵۆزتر لەوانەی پێشوو، وەك پێشتر وتمان، بۆ ئەوەی رستە درێژەکان بە باشیو راست بوترێنەوە پێویستە رستە درێژەکان دابەش بکرێن بۆ چەند رستەی کورت، بە شێوەیەك کە رستە کورتەکان مانادار بن. نابێ رستە کورتکراوەکان لە دوو وشە کەمترو لە پێنج

وشە زیاتر بن. پێویستە دوای وتنی هەر رستەیەك کە لە یەك هەناسە هەڵکێشانو دانەوەیدا دەوترێت، وەستان هەبێت، پێویستە وەستان لە نێوان رستە کورتەکاندا زۆر وردو وەك پێویستیش درێژ بێت، ئامۆژگاری ئێمە ئەوەیە لە قۆناغە سەرەتاییەکاندا لە کاتی وەستاندا لەبەر خۆتانەوە تا سەد بژمێرنو پاشان رستەکەی تر بخوێننەوە.

لە کاری چارەسەر بە ئاخاوتنی ئێمەدا وەستان بایەخێکی زۆری هەیە، مرۆڤ لە کاتی وەستاندا هەوا هەڵدەمژێ، چونکو بە بێ ئەم کارە ناتوانێت قسە بکات لە کاتی وەستاندا ئامێری قسەکردن دەحەسێتەوەو تا بێژەر زیاتر بوەستێت کەمتر ماندوو دەبێو بواری زیاتری بۆ کۆکردنەوەی بیرەکانی دەبێ. جیا لەوەش وادەکات قسەکان روونتر بنو بەرامبەر باشتر تێیانبگات. (دیارە پێویستە وەستانەکان لە شوێنو کاتی خۆیدا بن.). بێگومان پێویستە منداڵ رازی بکرێتو بە هێنانەوەی ئەو نموونانەی کە دەتوانێت لێیان تێبگات بە کردەوە گرنگی وەستانی پێشان بدەینو تێیبگەیەنین. بۆ ئەوەی لەو شوێنەدا کە پێویستە بوەستێت ئەگینا واتای رستەکە دەگۆڕێ.

بەمجۆرە منداڵان پەرە بەوتنەکانی خۆیان دەدەنو پاشخانی وشەکانیان دەوڵەمەندتر دەکەن. زۆربەی نموونەکان لە دوو بەش پێکدێن، بۆ ئەوەی واتای نموونەکە بە باشی لە بیسەر بگەیەندرێ، ئەوا پێویستە لە هەر یەکێك لە بەشەکانیدا وەستان هەبێت. چەند نموونەیەك دەهێنمەوە کە رەنگە بکرێت لە راهێنانەکانی قسەکردنی ماڵەوەدا سوودیان لێوەرگرن.

بە بێ دۆست، ژیان قورسە ــ ئەو شوێنەی زانستی لێنییە،

ئازایەتیشی لێنییە ــ بێکاری هەلگرە بۆ دوایی، بەڵام کار هەڵمەگرە بۆ دوایی ــ وتوویەتی بەڵام نەیسەلماندووە، پێویستە بە کردەوە کارەکە بسەلمێنرێت ــ ڕەچاوی ڕێك‌و پێکی بکە، دوایی کارەکە خۆی دەچێتە پێش...

منداڵ تەواوی ئەم نموونانەو هاوشێوەی ئەمانە لە دەفتەری خۆیدا دەنووسێتەوەو لەبەریان دەکا تا لە کاتی پێویستداو لە ناو قسەکانیدا بەکاریان بێنێ.

نابێ کارکردن لەسەر ئەو ڕستانەی کە وەستانیان تێدایە تەنها لە چوارچێوەی ئەو نموونانەدا بێ کە کاریان لەسەر دەکرێ، بەڵکو پێویستە لە قسەکردنی ئاسایشدا بەکار بێ‌و ئەو ڕستانەش فێری منداڵ بکرێ کە چەند وەستانی تێدایە، چونکو منداڵ ڕستەیەك کە وەستانی تێدا بێ بە کەمێك بیرکردنەوەوە دەیڵێ، بەڵام بۆ ڕستەی درێژ کە وەستانی زۆری تێدا بێ پێویستە لە کتێبی خوێندن‌و گۆڤارو ڕۆژنامەکان کەڵك وەربگیرێ. لە هەر شوێنێکدا کە پێویست بوو هێمای لێکدان دانێن‌و لە نێوان ڕستەکاندا هێمای پەیوەندیداربوون‌و لە نێوان ڕستە کورتەکان هێمای وەستان دابندرێت، تەنها دوای دانانی هێماکانە دەتوانرێ کار لەسەر ڕستە درێژەکان بکرێ. پێویستە ئەم کارە حەتمەن لە بەرابەر ئاوێنەداو بە دەنگی بەرز ئەنجامبدرێ. دەکرێ ڕاهێنانی وتنی ئەو ڕستانەی وەستانی تێدایە بە شێوەی خوارەوە ڕێکبخرێ‌و کەڵکی لێوەرگیرێ:

ئەو ڕستانە کە یەك وەستانی تێدایە:

١- لە باخی گشتی، هەوا گەرم‌و وشك بوو.

٢- بایەکی توندو سارد، بە پەنای گوێمدا وێزەی دەهات.

٣- لە ناوەندی جادەدا سپیدارێکی بەرز ڕواوە.

٤- لە شەوی بێدەنگدا، گڵۆپەکان بەرەبەرە دادەگیرسان.

٥- لە بەرابەر دارستانە کاجەکەدا، میرغوزارێکی پان‌وبەرینی لێیە.

٦- ڕەچاو کردنی ڕێجیمی ڕۆژانە، ئیرادەم بەهێز دەکات.

ئەو ڕستانە دوو وەستانی تێدایە:

١- هەر کە منداڵەکان هەورازەکەیان بڕی، دەشتێکی تەخت‌و پان، لە ڕووبەڕوویان دەرکەوت.

٢- نەك تەنها پێویستە ئەرکەکانی ماڵەوە، بەباشی ئەنجامبدرێن، بەڵکو پێویستە زۆر ڕێك‌وپێك‌و خاوێنیش بێ.

٣- تیشکی خۆر، لە پەنجەرەکەوە بۆم پێدەکەنێت، دەڵێی بانگم دەکات بۆ کۆڵان.

ئەو ڕستانەی سێ وەستانی تێدایە:

١- خۆر هەڵهات، دەشت‌و دەر هەناسەی هەڵکێشا، دوای بارانی مرواری ئاسا، گیاکان دەدرەوشانەوە.

٢- بۆ هەڵبژاردنی کارو پیشە، زانینی ژیانی کەسانی ناودارو بەرچاو، زۆر گرنگە.

٣- هەورە ڕەشەکان، بەری ئاسمانیان گرتبوو، لە چاوترووکانێکدا هەموویان پرژو بڵاو بوونەوە،و ئاسۆی کێوەکان دەرکەوتن.

لەم قۆناغەدا پێویستە ڕاهێنانەکانی ماڵەوە بەم شێوەیە ئەنجام بدرێن. واتە هەر وەك پێشتر ئاماژەمان پێدا، ڕاهێنانەکە لە بەیانییەوە

دەست پێدەکاو مناڵەکە دوای وەرزشێکی سووکی بەیانیان بە ژماردنی ژمارەکان کاری ڕاهێنانەکەی دەست پێدەکاو پاشان، وەرزشی ئامێرەکانی قورگ، جوڵاندنی لێوەکانو شویلاگەو کاکیلکەکانو دوایی وتنی پیتە دەنگدارەکان دەست پێدەکرێ.

هەر کە ڕاهێنانەکانی وتنەوەی بەیانیانو ڕاهێنانی قورگو مل تەواو بوو باشتر وایە ڕاهێنان لەسەر چەند ڕستەیەکی خۆشو خۆشحاڵکەر بکرێت، بۆ نموونە: " من لە ناخی خۆمدا هەست بە ئاسوودەییو دڵنیایی دەکەم"... ڕاهێنانی بەیانیان تەنها ١٠ بۆ ١٢ دەقیقە لە کاتی منداڵ دەگرێت. ڕاهێنانی دووەم دەبێت دوای گەڕانەوە لە قوتابخانە ئەنجام بدرێت، دوای خواردنی نانی نیوەڕۆو کەمێك پشوو، پێش ئەوەی بە سەر ئەرکەکانی قوتابخانەیدا بچێتەوە، ڕاهێنانەکەی بە کارکردن لەسەر پیتە دەنگدارەکان دەست پێدەکات بۆ ئەوەی بتوانێت لەسەر ئەو بنەمایە ڕاهێنانی وتنەوەکانی تر بەباشی ئەنجام بدات، هەمووی ئەم کارەش پێنج دەقیقەی بەسە. چونکو پێویستە منداڵ زۆربەی کاتەکەی خۆی بۆ وتنی وشەو ڕستەکان تەرخان بکات.

١-**وتنەوەی وشەکان**: لەو وشانەی بە پیتی دەنگدار دەست پێدەکەن سەرەتا پێویستە ئەو وشانە هەڵبژێردرێن کە جەخت لەسەر پیتی یەکەمی دەکرێت پاشان لەسەر وشەی ناوەڕاستو لە کۆتایشدا جەخت لەسەر پیتەکانی کۆتایی دەکرێت. ١٠ دەقیقە بۆ ئەم ڕاهێنانە دابندرێ.

٢-**ڕاهێنانی ژماردنی ژمارەکان (١٠ دەقیقە)**: ڕەنگە لەم ڕاهێنانەدا ژماردنەکە بە ڕیز یا پێچەوانە دابندرێ. (وەك ئەوەی کە پێشتر

باسمان کرد).

٣-کار کردن لەسەر ئەو وشانەی بە پیتی بێدەنگ دەست پێدەکەن (٥ دەقیقە): بۆ نموونە ١٥-٢٠ وشە کە بە پیتەکانی پ — ت — ب — یا هەر پیتێکی بێدەگی تر دەست پێدەکات هەڵبژێردریٚ‌و راهێنانی لەسەر بکریٚ.

٤-وتنەوەی رستەکان لە ماوەی بیست دەقیقەدا بەم شێوازە:

★ رستە ٢-٣ وشەییەکان بە بیٚ وەستان.

★ رستەگەلی بە یەك یا دوو — سیٚ وەستان‌و زیاتر.

ئەو رستانە پێشتر دارێژراون پێویستە چەندین جار دووپات ببنەوەو دوایی بیر بکەنەوەو رستەی نوێتر هەڵبژێرن‌و لە دەفتەرەکەدا بیاننووسنەوە. لێرەدا راهێنانەکانی رۆژانە تەاودەبیٚ‌و سەرەتای شەویش هاوشێوەی ئەم راهێنانانە دووپات ببێتەوە. بێگومان ئەم شێوازە چارەسەرییە دەوری باشی دەبیٚ.

گۆشە گیری‌و ترس

ئەگەر بگەڕێیتەوە بۆ بیرەوەرییەکانی سەردەمی منداڵی خۆت، رەنگە منداڵێکی گۆشە گیرو تەریك کەوتووت بیر بێتەوە کە هەمیشە لە قوتابخانە خۆی لەوانی تر دوور دەخستەوەو بەردەوام لە هەوڵی ئەوەدا بوو تێکەڵ بە کەس نەبیٚ. تەنانەت ئازاری بە مێروولەیەکیش نەدەگەیشت، تەنانەت هەموو کەسێك دەیتوانی لێیداتو نیگەرانی بکات، لەبەر ئەوەی هەمووان دڵنیا بوون کە زۆر بە دەگمەن ئەگەری ئەوە هەیە کاردانەوەیەك لە خۆی پیشان بدات، یا لە وەڵامی لێدانێکدا ئەویش لە بەرامبەرەکەی بداتەوە، دەتزانی ئەگەر هێرشی بکەیتە سەر، بەرگری لە خۆی ناکاو ئەگەر ئەویش لە بەرامبەردا هێرشت بکاتە سەر، هەموو منداڵەکانی پۆل لەسەر تۆ دەکەنەوەو دەکەونە وێزە ئەو بەستزمانە. چۆن دایكو باوك دەتوانن یارمەتی منداڵێکی لەو چەشنە بدەن؟

ئەگەر منداڵێك بە هەر هۆکارێکی وەك گوێزرانەوەی کاری باوکی بۆ شارێکی دیکە یا گوێزانەوەی ماڵەکەیان لەم پەڕی شارەوە بۆ ئەو پەڕی شار، بچێتە قوتابخانەیەکی دیکە، خۆشی بێت یا تاڵی بێت بۆ ماوەیەك لە ناو منداڵەکانی قوتابخانە نوێکەدا وەك " بێگانەیەك " سەیر دەکرێت. هەر بۆیە ئەگەر لە حاڵەتێکدا رۆژێك لە رۆژان

منداڵەکە بە لووتی خوێناوی‌و سەروگوێلاکی بریندارەوە لە قوتابخانە گەڕایەوە نابێ ترس داتبگرێ. منداڵەکانی پۆل هەم مەیلیان بۆ لای منداڵەکەی ئێوەیەو هەم مەیلیشیان بۆ لای خۆیانەو تازە دەرفەتێکی تازەشیان بۆ دەرەخسێنێ کە نەك ئەو پێویستییەیان رازی بکەن، بگرە لە هەمان کاتدا هاوڕێ تازەکەشیان تاقی بکەنەوە. درەنگ یا زوو و زۆر جار پاش تێپەڕینی چەند هەفتەیەك، پۆلەکە قوتابییە تازەکە قبوڵ دەکات. تەنانەت ئەگەر هەمیشەش لەو تاقیکردنەوانەدا سەرکەوتن بە دەست نەهێنێ وەردەگیرێ.

بەڵام ئەگەر پاش تێپەڕینی چەند مانگ‌و تەنانەت چەند ساڵێك هاوپۆلەکانی لە کۆڕی خۆیاندا وەرینەگرن، رەوشەکە جۆرێکی ترە. لێرەدا دوو نموونە دێنمەوە بۆ ئەوەی پیشانی بدەم کە چۆن زۆر سادە کوڕ یا کچێك لە پۆلدا بە "تەریك کەوتوو " دادەندرێت‌و ئیتر کەس توخوونی ناکەوێ.

دایك‌و باوك منداڵ بە نازداری پەروەردە دەکەن. هەر بۆیە کاتێك منداڵانی دیکە خەریکی یاری‌و شەیتانین، ئەو لەبەر ئەوەی نەکا دەستەکانی پیس‌و چەپەڵ ببن لە سووچێکەوە دەوستێ‌و سەیریان دەکات.

مخابن هەمیشە ئەو هۆکارانەی دەبنە هۆی ئەوەی منداڵێك لە ناو هاوپۆلەکانیدا گۆشەگیرو تەریك بکەوێتەوە، بە ئاسانی دەست نیشان ناکرێن، رەنگە هۆکاری ئەم مەسەلەیە بگەڕێتەوە بۆ خودی منداڵەکە، بۆ نموونە لە ترس‌و تۆقانێکەوە سەرچاوە دەگرێ کە لە ناخیدایە. منداڵ وا بەئاسانی دان بەو جۆرە ترسانەدا نانێ‌و لەم حاڵەتەدایە کە

منداڵ تووشی سەرگەردانی دەبێ. منداڵانیش کە چاویان بە پەرێشانی‌و سەرگەردانی ئەو دەکەوێ، گاڵتەی پێدەکەن‌و منداڵەش لە ترسی ئەوەی نەکا گاڵتەی پێبکرێت رۆژ لە دوای رۆژ متمانە بە خۆبوونی لاوازتر دەبێ‌و لە ئەنجامدا دووبارە تووشی هەڵە دەبێتەوەو سەر لەنوێ گاڵتەی پێدەکرێتەوە.

لەم حاڵەتانەدا کە رێگاچارە هەیە، پێویستە دایك‌و باوك هەوڵی ئەوە بدەن هاوڕێیەك بۆ جگەر گۆشەکەیان بدۆزنەوەو باشترین رێگاش ئەوەیە کە کام هاوپۆلەی لە هەمووان بەقەرار " شەیتانترە " ئەوە بکەن بە هاوڕێی. لەو کاتەدایە کە دایك‌و باەك بۆیان هەیە پەنا بەرنە بەر فێڵێك کە تا ئاستی هەڵخەڵەتاندن‌و فریودان دەچێ. دیارە دەبێ ئەم کارە بە رەزامەندی دایك‌و باوکی منداڵە " شەیتان "ەکە ئەنجام بدرێ. داوا لە منداڵە هارەکەی پۆل بکەن تا لە تەك منداڵەکەتان بۆ بەسەر بردن کاتێکی خۆش‌و پیاسە کردن بچن بۆ باخچەی ئاژەڵان یا بۆ گەڕان‌و دۆندرمە خواردن پێکەوە بچنە دەر. ئەگەر لە ماوەی ئەم گەڕان‌و پیاسەیەدا کەسێك بیهەوێ هێرش بکاتە سەر منداڵکەتان، ئەوا بێگومان هاوڕێ‌و دۆستی منداڵەکەتان لە پاراستنی ئەودا بە شێوەیەکی ئوتۆماتیکی رۆڵی پارێزەری ئەو دەگرێتە ئەستۆ.

دەروونناسەکان لەو قەناعەتەدان، بەم شێوەیە هەر دوو منداڵەکە دەپارێزرێن‌و منداڵە بەهێزەکە فێر دەبێ کە ئەوە تەنها توانای جەستە نییە کە رۆڵی سەرەکی دەبینێ‌و بە کردەوە فێری ئاکاری جوانی کۆمەڵایەتی دەبێ‌و منداڵە لاوازەکەش بۆ یەکەم جار لە پەنای

هاوڕێیەکەیدا دەتوانێ نەك تەنها لە بەرابەر گروپێکی بچووکتر یا گەورەتر لە هاوپۆلەکانیدا بەرگری لە خۆی بکات، بگرە فێر دەبێ کە بە چ شێوەیەك لە ئامانجەکەی نزیك ببێتەوە، قسەکەی سەر بخاتو لەم ڕێگایەوە لە لایەن هاوڕێکانی قوتابخانەیەوە وەرگیرێ.

تەمێ کردنو ترس

هەڕەشەو تەمێکردنی لە ڕادەبەدەر دەبێتە مایەی دروست بوونی ترسو ترسێکیش کە لە ئەنجامی تەمێیەوە دروست دەبێ، دوو جۆرە ، ترسێك کە دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵ یا مێرمنداڵ دەست لە هەڵەکەی هەڵگرێو لە ئەنجامدانی ئەو کارە پاشگەز ببێتەوە یا لە ئەنجامی تەمێکردنو هەڕەشە بەردەوامەکانەوە ڕووبکاتە جۆرە کەمتەرخەمیو ئیهمالییەكو ڕەنگە واشی لێبێ کە بشێڕێنێو لە بەرابەر هەڕەشەکانی دایكو باوكو تەنانەت بەرپرسانی قوتابخانەشدا بوەستێتەوە.

دایكو باوکەکان مەبەستیانە ئەو خاڵە بخەنە مێشکی منداڵەکانیانەوە کە ئەگەر هەر کات دەست بداتە کارێکی نالەبار، تەمێ دەکرێ. پێویستە ئاگاداری ئەوە بین کە لە ژیانی منداڵدا سەدان ڕووداو هەیە کە دەکرێت هەر یەکێکیان بە جۆرە تەمێیەك لە قەڵەم بدرێنو ببێتە هۆی دورکەوتنەوەی منداڵ لە کارە ناشرینەکان. ئەم ترسەیان کە ببێتە هۆی نەهێشتنی ئەنجامدانی کاری ناشرین لە لایەن منداڵەکەوە، جیاوازە لەو ترسەی لە بەشەکانی تردا باسیانکراو شیکرانەوە.

لە ژیانی ڕۆژانەی منداڵدا چەندین تەمێیی ڕوودەدا، بە بێ ئەوەی باوك دەستی بەرز بکاتەوە یا دایك بە تووڕەیو هەڵچوونەوە

تەلەفزیۆنەکەیان لێ بکوژێنێتەوە یا کەس هاواریان بەسەردا بکاتو هەڕەشەیان لێبکات. ئێستا چەند نموونە باس دەکەین:

منداڵێکی تەمەن چوار ساڵ سەرەڕای هەڕەشەو ئاگادار کردنەوەکانی دایکی کەچی واش دەست دەبا بۆ زۆپاو دەستی دەسووتێ، ئەمە جۆرە تەمێییەکە.

کچێکی تەمەن شەش ساڵ بە هۆی پانتۆڵکی سەیروسەمەرە کە لە پێی کردوە لە لایەن هاوڕێکەیەوە گاڵتەی پێدەکرێت، ئەمە جۆرە تەمێییەکە، چونکو ئەم کچە تەمەن شەش ساڵە شەوانە جێگاکەی تەڕ دەکات.

کوڕێکی تەمەن ١٢ ساڵ لە کاتی یارییەکی بە کۆمەڵدا کەس نایخوێنێتەوە یا ئەوەی وەك دواین کەس هەڵیدەبژێرن. ئەم کارەی مامۆستای وەرزشەکەی جۆرە تەمێییەکە.

کوڕێکی تر بە هۆی ئەوەی لە بیرکاریدا وەك پێویست هەوڵی نەداوە لەم وانەیەدا دەکەوێ، ئەمە خۆی جۆرە تەمێییەکە.

کوڕێکی تەمەن ٨ ساڵ پێیوایە: باوکی خوشکە چکۆلەکەی لەو خۆشتر دەوێ، ئەمەش جۆرە تەمێییەکە.

بەم پێیە بە بێ ئەوەی خۆمان ئاگادار بین هەموو منداڵان تەمێ دەکرێنو لە زۆرێك لەم بوارانەدا سەرەڕای هەڵەیەك کە لە لایەن منداڵەکەوە کراوە، نەك تەنها نابێ لە لایەن ئێمەوە تەمێ بکرێن، بگرە پێویستە یارمەتیش بدرێن. هەرچۆنێك بێ نابێ ئەوەمان لەیاد بچێ کە ئەوەندەی دەکرێ نابێ منداڵ تەمێ بکرێ.

لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك حاڵەت دێتە پێش کە ئیتر ناکرێ بە بێ

تەمێکردن چاوپۆشی لێبکرێ، هەموو کەسێك لە ژیانیدا تووشی بە تووشی ئەمجۆرە حاڵەتانەوە بووە. لە پەیوەند بەوەی کە تەمێکردنی منداڵ دەبێ بە چ شێوەك بێ، زۆر بابەتو نووسراوە لە کتێبو گۆڤارو رۆژنامەکاندا بڵاوکراونەتەوە. بەڵام پێویستە بووترێ کاتێك کە تەمێکردن لە باتی ترساندنی کەسی تەمێکراو، بوغزو ڤینو تووڕەیی کوێرانە دروست بکات یا غیرەتو ئازایەتی لە منداڵدا بکوژێو کەسێکی ترسنۆكو داماوو شەرمنی لێ باربێنێو بێ ئابڕوویی بەدواوە بێو وریا کردنەوەی منداڵ مانای خۆی لە دەست بدات، ئەو کات دەبێ بڵێین تەمێکردن گەیشتۆتە بنبەستی پەروەردەییو هەموومان مەبەستمانە ئەو شتە روونەدات، بۆیە نابێ تەمێکردن کێشەو تێکگیران لە دەروونماندا دروست بکات، بەڵکو بە پێچەوانەوە دەبێ ئەم چەشنە کێشەو تێکگیرانانە بڕەوێنێتەوە. ئەمجارەش بۆ روونکردەوەی بابەتەکە چەند نموونە باس دەکەین.

" یان " تەمەنی شەش ساڵەو پاییزی ئەمساڵ دەچێتە قوتابخانە. " ئاوا "ی خوشکی تەمەنی چوار ساڵونیوە. هەندێکجار " یان " دەوری گەورەترو سەرپەرشت دەبینێ، بەڵام زۆر جار روو دەدات کە خوشكو برا ناکۆکیان دەکەوێتە نێوانو ئامبازی یەکتر دەبن. " یان " هەمیشە لەبیری ئەوەدایە بەو شتە یاری بکات کە " ئاوا " حەز دەکات یاری پێبکات. " یان " کەلوپەلی یاری خوشکەکەی هەڵدەگرێو " ئاوا " بە دوای خۆیدا کێش دەکات بۆ ئەملاوئەولاو دواجار لێیدەداو ئەوکات ئیتر لە ژووری منداڵەکاندا هەراوهۆریا بەرز دەبێتەوە.

رێگای یەکەم: دایکیان دەچێتە ژوورەکەیانو بە شێوەیەك کە

لۆمەکردنێکی هێواشی تێدابێ لە " یان " دەپرسێ: بۆ تۆ هەمیشە ئازاری " ئاوا " دەدەی؟ ئاخر ئەویش دەیهەوێ یاری بکاتو زۆریش لە تۆ بچووکترە.

دایکیان دەست نابا بۆ تەمێکردن، بەڵام رووداوەکە بەم سادەییە کۆتایی نایات. لە ئەنجامدا دە دەقیقە دواتر، سەرلەنوێ هەرایان لێ بەرز دەبێتەوە "ئاوا " هاوار دەکاتو یارییەکانی لە دەستی " یان " دەفرێنێ. سەر لەنوێ یارییەکە دەست پێدەکاتەوە. تا ئەوەی کە دایکیان ئارامی لێهەڵدەگیرێ.

رێگای دووەم: دایکیان دەچێتە ژووری منداڵەکانو بەسەریاندا دەشیرێنێو دەڵێ:

ـ وازی لێبێنە!...

دایکیان لە کاتی هاوارکردنەکەدا، تووڕەییەکەی پیشان ئەداو هاوار دەکا:

ـ جارێکی تر ئەو شتانەتان لێ نەبینم، جارێك دەیڵێم تا بۆ هەمیشە ئەم جۆرە کارانە لەم ماڵەدا نەمێنێ ...و بە توندی دەرگاکە لە پشت سەری خۆیەوە دادەخا. منداڵەکان تەواو شۆکە ئەبن. دایکیان بە هاوار کردن بە سەریاندا، ئەوانی ترساندو تەمێی کردن!...

ماوەیەکی کەم تێدەپەڕێ، بەڵام سەرەڕای ئەو حاڵەتە کەچی هێشتاش گرژی نێوانیان هەر ماوە، لە ئەنجامدا " ئاوا " لە چاوی " یان "وە گەمژەتر لە پێشووە، هەربۆیە بەردەوام لە بۆسەدایە کە زریکەی لێهەستێنێ. بە دوای مەجالێکدا دەگەڕێ تا پاکانە حیسابی لەگەڵدا بکاتو " ئاوا "ش دەزانێتو بیر لەوە دەکاتەوە هەر کات

شتێکم بە دڵ نەبوو، ئەوکات زۆر سادە هاوار دەکەم، دوایش دایکم دێو بەسەر برا نەگبەتەکەمدا هاوار دەکا. " ئاوا " فێری ئەوە دەبێ کە بە چ شێوەیەك دایكو براکەی ئامبازی یەکتر بکاو وەك دەڵێن لە ئاوی لێڵ ماسی بگرێ.

بەرەبەرە وای لێدێ کە " یان "و "ئاوا " نایانکرێ پێکەوە یاری بکەن.

رێگای سێیەم: دایکیان بە تووڕەییەوە خۆی بە ژووری منداڵەکاندا دەکاو هاوار دەکا: بەڕاستی ئەم کارەی ئێوە ئیتر منی هەراسان کردووەو دوایی دوو زلەی توند دەکێشێ بە پشتە دەستەکانی " یان "دا. دایك بەم شێوەیە منداڵ تەمێی دەکا. خۆی هەستێکی باشتری هەیە. داخی دڵی بەتاڵ کردۆتەوەو ئاسوودە بووە. بەڵام تەنها بۆ ماوەیەکی کەم کێشەکە چارەسەر بووە.

ئەنجامەکان: " یان " واتە ئەو منداڵەی کە تەمێ کراوە خۆی بە داماوو تاوانبار دەزانێ. دایکیان لە هەمووان بەهێزترە. بەڵام " یان " وەك پێویست ئەو دەرفەتە بە دەست دەهێنێ کە تۆڵەی خۆی لە " ئاوا " بکاتەوە، چونکو ئەوە ئەو بوو بە هاوارە گەمژانەکانی دایکیانی تێگەیاند. خەتای ئەو بوو براکەی تەمێ کراو " ئاوا "ش فێر دەبێ هەر کات خۆی بە بێ توانا هەست پێکرد ئەو کارە سادەیە ئەنجامبدا: براکەی هانبداو پاشان بە دەنگی بەرز بگریو بەم کارەی دایکیان خۆی دەگەیەنێتە لایانو ئەو کات دەست دەکا بە لێدانی " یان "، پەیوەندی نێوان خوشكوبرا لە رابردوو ناخۆشتر دەبێو لە هەمان کاتیشدا پەیوەندی نێوان دایكو منداڵەکانیش دەشێوێ.

رێگای چوارەم: دایکیان هیچ کاری بەسەریانەوە نییە، لە دڵی خۆیدا دەڵێ: منداڵن‌و خۆیان رێکدەکەون، هەر بەڕاستیش پاش ماوەیەکی کەم هێمن دەبنەوەو ژوورەکە هاوار هاواری تێدا نامێنێ، بەڵام ئەوەی بە رێگاچارەیەکی لۆژیکی‌و عاقڵانە دادەندرێ، لە راستیدا رێگاچارە نییە.

ئەنجامەکان: ئەگەرچی پاش ماوەیەك هەرای نێوان خۆشك‌و برا تەواو دەبێ، بەڵام ئەم بێدەنگییە بە بەهای پێشێلکرانی مافەکانی منداڵە بچووکەکەیان واتە کچەکە تەواو دەبێ. لەم حاڵەتەدا کچەکە فێری ئەوە دەبێ کە هەمیشە قسەی کەسی بەهێزتر سەردەکەوێ. ئەو دەبێتە کەسێکی ترسنۆك‌و داماوو هەموو سووکایەتییەك قبوڵ دەکا. دواترەکان دەردەکەوێ کە ئەم جۆرە منداڵانە تووشی کێشە گەورە کۆمەڵایەتییەکان دەبن. زۆر جار ئەم منداڵانە ناتوانن جێی خۆیان لە ناو ریزی منداڵاندا بدۆزنەوە. دەبێ چی بکەین؟ پێویستە بە شێوەیەکی بنەڕەتی ئەم کێشە ئاڵۆزانە چارەسەر بکرێن‌و شێوازەکەشی بەمجۆرەیە. دایك دەڵێ:

ـ هەر کات پێکەوە شەڕتان کرد، من دێم‌و ئەو کات دەبێ ئێوە لە ژوورەکە بچنەدەرو هەر کە دەستتان لە شەڕکردن هەڵگرت، ئەوکات بۆتان هەیە دەست بکەنەوە بە یاریکردن، یا بەم شێوەیە کە هەر جۆرە پەیوەندییەکی باشی نێوان خۆشك‌وبرا پێویستە لە لایەن دایك‌وباکەوە سەرنجی بدەرێ‌و دەستخۆشییان لێبکرێ، بۆ نموونە " یان " شتێك پیشانی " ئاوا " دەدا یا بەسەرهاتێکی بۆ دەگێڕێتەوە یا یاری لە گەڵدا دەکا یا کاتێك کە یارمەتی ئەو دەدا، ئەم کارانە لە لایەن

دایك‌و باوکەوە بە کاری چاك لە قەڵەم دەدرێن‌و ئافەرین‌و دەستخۆشی بە منداڵەکان دەوترێ. دایك لە گەڵ منداڵەکان قسە لەسەر ئەو شتانە دەکا کە روویانداوە، چونکو منداڵ چۆن دواتر خوێندن، نووسین‌و ژماردن لە قوتابخانە فێر دەبێ، پێویستە هەر بەو چەشنەش هەڵس‌وکەوتە کۆمەڵایەتییەکان فێر ببێ. ئاساییە گفتوگۆیەکی لەو چەشنە نابێ لە هەلومەرجی ئاڵۆزو قەیراناویدا ئەنجامبدرێ، بەڵکو پێویستە کاتێك گفتوگۆ ئەنجامبدرێ کە خۆشك‌وبرا کۆتاییان بە شەڕو هەراوهەنگامەکەیان هێناوەو سەرلەنوێ خەریکن بە رێککەوتن لە گەڵ یەکتردا یاری دەکەن.

دوای ئەمجۆرە گفتوگۆیانەیە کە دەکرێ راستەوخۆ بچیتە سەر مەسەلەکەو لەگەڵ منداڵەکاندا باس بکرێ. نموونە: دایك بە هێواشی دەستی " یان " دەگرێ‌و لە ژوورەکە دەیباتەدەر. تەمێ کردنی هەردوو منداڵەکە نابێتە هۆی ئەوەی کە تووڕەیەکەیان لە ئاست یەکتر کەم ببێتەوە.

مەبەست لەم نموونانە تەنها نیشاندانی ئەو خاڵەیە کە تەمێ کردنی ئیجابی دەکرێ بە چ شێوەیەك دەکرێ بە چ ئاڕاستەیەکدا بێ‌و دەتوانین بڵێین ئەم تەمییانە ئیتر بە تەمێیی داناندرێن.

تەمێکردن بۆ ترساندن‌و بە مەبەستی ئاگادار کردنەوەو دروستکردنی پەشیمانی شیاوەوە، بەڵام ئەگەر تەمێکردن تەنها بە مەبەستی سزادان‌و تۆقاندنی هەمیشەیی لە منداڵدا بێ، ئەنجامێکی خراپ‌و نالەباری بەدواوە دەبێ.

ترسو سووکایەتی

له راسپاردەو شێوازه پەروەردەییەکاندا نه باسێك له سووکایەتی پێکردنی منداڵ کراوەو نه هەموو هەڵسو کەوتەکانی منداڵ پەسند کراوه.

هەندێك له دایكوباوکەکان به مەبەستی پەروەردەی منداڵەکانیان شێوازی سەرسوورهێنەر رەچاو دەکەن، ئەگەرچی ئەنجامدانی ئەم کارانە لە لایەن دایكوباوکەوە بە مەبەستی پەروەردەو فێرکردنی منداڵەکانیانە، بەڵام لە راستیدا کۆتاییەکی ناخۆش لێدەکەوێتەوەو ئەنجامێکی جیا له به کەم گرتنو سووکایەتی منداڵەکانیانی بە دواوە نییە.

" د. ئالن کیس " دەروونناسی ناوداری هاوچەرخی بەریتانیا بۆ روونکردنەوەی بیروڕاو ئەنجامی توێژینەوەکانی بەم چەشنە دەدوێ:

ماڵێکی دراوسێمان منداڵێکی تەمەن دە ساڵیان هەیە ناوی " ریچارد "ە، " ریچارد " تاقانەیە، هەر بۆیە دایكوباوکی ئەو پەری هەوڵو تەقەلای خۆیان دەخەنە کار بۆ ئەوەی پەروەردەیەکی باشی بکەن. د. کیس دەڵێ: رۆژێکیان هەڵسوکەوتێکی ناژیرانەم لە دایكوباوکی منداڵە بینی. " ریچارد " لەبەر ئەوەی تاقانە بووە هەر له بنەڕەتەوە بە شێوەیەکی نازدار پەروەردە کراوە، هەر بۆیە ئەم

منداڵە تێکەڵەیەك بوو لە خۆبایی بوونو شایی بە خۆ هاتن، دەپەڕییە نێوان قسەی کەسانی ترو هەوڵی ئەدا لە هەموو بوارێکدا بیروبۆچوونی خۆی دەربڕێ ئەگەر لە تەلەفزیۆنیشەوە بیستبێتی، هەموو جارێك کە قسەی دەکرد، باوکی قسەکەی پێدەبڕیو دەیووت:

" ــ بەسە ریچارد، بەس قسەی زل، زل بکەو بزانە چی دەڵێی. "

دوای نیو سەعاتێك کە " ریچارد " لە ژووری کارەکەی من بوو، هەستم کرد وەك لقێکی شکاو شۆڕ بۆتەوەو سیس هەڵگەڕاوە، سووکایەتی بە نێو چاوانیەوە دەبیندرا. " ریچارد " بە ئەسپاییو بە ترسو لەرزەوە رایکردە دەر، باوکی هاواری کرد " ریچارد " لەسەر ئەم کارەت تەمێت دەکەم. بە باوکیم وت تۆ وەك باوکێك نابێ بیشکێنیو دوایش هەڕەشەی لێبکەی کە تەمێی دەکەی. خێرا باوکی ریچارد لە وەڵامدا وتی:

ــ پێویستە لێم بترسێ ئەگینا رووهەڵماڵدراو دەبێو بۆ ئاگاداریشت زۆریشم لێدەترسێ.

د. کیس دەڵێ:

ــ من رەفتارو هەڵسوکەوتی پێشووی دایكوباوکی ریچاردم بیر هەر دووکیان هێنایەوەو وتم پێشتر ریچارد زۆر نازدارو هاروهاج بوو. ئەو کارانەی ئەو ئەنجامی دەدانو لە جۆری خۆیدا هەر یەکێکیان شاکارێك بوون، ئێوەی دەخستە پێکەنینو بەردەوام بە قوربانو بە سەدەقەی دەبوونو بە ئەنقەست گوێتان نەدەدایە کەلەرەقی، تەمەڵیو هاتوهاوارەکانی ئەوو ئەگەریش بیانووی بگرتبایە ئێوە لە وەڵامی بیانووەکەیدا پاداشتتان دەدایە. ریچارد نەك ئێوەی بێزار کردبوو بگرە زۆربەی دراوسێو دۆستەکانتانیشی تووڕەو وەڕز کردبوو. بە هۆی

ئەوەی ئێوەی لە کاتی خۆیدا لە بەرابەر کارەکانی ئەودا کاردانەوەی شیاوتان نەبوو، وایکرد منداڵە نازدارەکەتان لە بەرابەر منداڵەکانی تردا وەك كەسێكی دەسەڵاتخوازو توندوتیژ دەرکەوێو بە مشت کێشان بە دارو دیوارو شکاندنی دەرگاو پەنجەرە بە ئامانجەکانی خۆی بگاو قسەی خۆی بسەپێنێ.

باوکی ریچارد هەناسەیەکی هەڵکێشاو وتی: بەڵی من لە رابردوودا تووشی تاوانو هەڵە بووم. من بەهام بۆ زەینیاتو بیرکردنەوەکانی دادەناو هەر کارێکی بکردبایەو بۆ هەر شوێنێك بچووبایەو هەر شتێکی بویستبایە بۆم ئامادە دەکردو ویستەکەیم دەهێنایە دی، ئەوەندە چووە پێش کە ئەگەر هاتباو بە قسەی نەکرایەو رێگرێکی بهاتبایە بەردەم، دەستی دەکرد بە لاساریو نافرمانی کردن. هەر بۆیە لە پێنج ساڵ لەمەوبەرەوە شێوازی پەروەردەو بارهێنانیم گۆڕیو بەرەبەرە دەستم لە پێدا هەڵۆوتنو هاندانی هەڵگرتو هەوڵمدا لە رێگەی شکاندن(سووکایەتی)و پاشان بە هەرەشەو ترساندن کلكو گوێی بکەم!و بۆ ئاگاداریشت سەرکەوتووش بووم. بە باوکی ریچاردم وت: هەر شێوازەکەت هەڵە بووە. کاتێك کە منداڵەکەتان گەورەتر دەبێ نەك تەنها ئەوەی کە پشتی بە خۆی قایم نابێت بگرە ناتوانێت جێگەی نووستنەکەی خۆی رێك بکاتو تەنانەت ناتوانێت خواردنی رۆژانەشی دەستەبەر بکا. دوای ئەوەی کە گەورەتر ببێو بچێتە ناو کۆمەڵەوە، رەفتاری سەردەمی منداڵییە ئاڵۆزو شپرزەکەی کار دەکاتە سەر کارو هەڵسوکەوتیو وای لێدێ کەس لەگەڵی هەڵناکا. کەسێکی لەوجۆرە کە لە قۆناغی ژیانی کۆمەڵایەتیدا لە ئاست نەریتو یاسا کۆمەڵایەتییەکاندا خەمساردو کەمتەرخەمە، دەبێتە مایەی ئازاری

خۆیو هەوڵ دەدا خۆی بەسەر کەسانی تردا بسەپێنێو ئەم خەسڵەتە دەبێتە هێمای بەرچاو لە ژیانی رۆژانەیداو هەروەها بۆ بەروپێش بردنی مەیلو ویستە نابەجێکانی کە بە توندی لە بەرژەوەندی ناشەرعی تاکە کەسییەوە سەرچاوە دەگرێو زۆرجار بە زیانی چاکەی گشتییە، دەست دەبا بۆ ئەو ئامرازانەی کە لای خەڵك بێزراون. خەسڵەتەکانی کەسێکی لەم چەشنە، ئەنجامێکی پێچەوانەی ئەو شتەی لێدەکەوێتەوە کە لە پەیوەندییە مرۆییەکاندا بە پیرۆز دادەندرێن. لە راستیدا منداڵی بەدەمەوەدراو، سووکایەتی پێکراوو ترسنۆك، وینەی کاڵی کەسێکە کە دواتر لە ناو کۆمەڵداو بە گوێرەی جێگەو پێگەکەی خۆی هەوڵ دەدا بە هەر نرخێك بووەو لە هەر رێگەیەکەوەو بووە، ئەوەی خۆی دەیهەوێ بەدەستی بێنێ.

ئەم کەسە بەدەمەوەدراو، ترسنۆكو سووکایەتی پێکراوە هیچ نرخو بەهایەك بۆ کەسانی تر دانانێ، ئەوەی بەلایەوە گرنگە تەنها خۆیەتی، ئەوەی بەرەبەرە لە مێشکیدا جێی گرتووەو بە ناچاری بۆتە بە شێك لە کەسێتیو رەفتاری ئەو، جۆرە شاییی بە خۆهاتنو لە خۆبایی بوونێکە. ئەو کەسە نازانێ مرۆڤدۆستیو یارمەتیدانی کەسانی تر مانای چییەو تەنانەت لە روانگەی ئەوەوە یارمەتیدانی کەسانی تر بەفیڕۆدانی کاتە.

یەکەم بەردی بناغەی کەسێتی منداڵ لە خێزاندا دادەندرێو دایكوباوك هەوێنی یەکەم خەیاڵو بیرو ئاکاری منداڵ دەستەبەر دەکەن، ئەگەر ئەو شێوازەی کە دایكوباوك رەچاوی دەکەن داهاتوو بینیو وریایی تێدا نەبێ، نەك تەنها ئەنجامێکی باشی لێناکەوێتەوە بگرە دەبێ منداڵەکانیان کە گەورە بوون باجەکەی بدەنو زۆریش رێی

تێدەچیٚ منداڵەکە تووشی لارێی ببیٚو کەسێتییەکەی زیانی پێبگا. یەکێك لە نیشانەکانی ئەم شێوازە بە قەرار " بە ناز پەروەردە کردنی " منداڵو هاندانو ئافەرین پێوتنی بیٚ جیٚورێیە. دایكوباوك ناخودئاگا(لاشعووری) ــ بۆ نموونە ــ بۆ ئەوەی لە بەرچاوی مێوانەکانیان غروریان نەڕووشێتو بیانوو یا شتێکیان بۆ خۆهەڵکێشان هەبیٚ، منداڵەکەیان هان دەدەن چەنەبازی بکات، لاسایی ئەکتەرەکانی فلیمی تەلەفزیۆنیو سینەماییەکان بکاو بۆ خۆشیو گاڵتە، کارە ناشرینەکانی ئەوان دووپات بکاتەوەو پێدەچیٚ بۆ ئەو کارە پاداشتیشی بکریٚ. ئیتر دیارە لەم حاڵەتەدا تێگەیشتنو لێکدانەوەی ئەو منداڵە بۆ خۆیو کەسانی دەوروپشتی چییە! کاتێك ئێمە لە کارە بیٚ نرخو هەندێك جار زیانبەخشەکانیدا، هاندەری بین پێیوایە درێژەدان بەم کارانە باشە.

وەك وتمان بەرنامەو شێوازە پەروەردەییە بە بنەماو لۆژیکییەکان نە سووکایەتیو شکاندنی منداڵ پەسند دەکەنو نە هاندانی ئەو بۆ ئەنجامدانی هەموو کارێك، بەڵکو بۆ پەروەردە کردنی منداڵ هیچ شتێك لە هاوسەنگیو هاوئاهەنگی لە نێوان خواستەکانی منداڵدا بە باشتر نازانن. دەبیٚ نە منداڵ بترسێنریٚ، نە سووکایەتی پێبکریٚو بشکێندریٚو نە نازپەروەردەو چەقاوەسووش باربهێندریٚ، دەبیٚ وریا بین کە دواتر باجی ئەم شێوازە هەڵانە راستەوخۆ دایكوباوكو پاشان کۆمەڵ دەیداتەوە.

ترسو شەرم

من کوڕی گەورەی ماڵەوەم. چەندین ساڵە خێزانم پێکەوە ناوەو خاوەنی سیٚ منداڵم. کوڕەکانم گەورە بوونو حەز ناکەن لە تەك منداڵاندا یاری بکەن، بەڵام " جوولیای " کچم حەزی بە یاری منداڵانەو هەڵبەزودابەزە. کچەکەم زۆر " رۆبێرت "ی برازامی خۆشدەویٚ، هەندێکجار وەڕزی " رۆبێرت " دەکاو پێدادەگریٚ لەسەر ئەوەی کە سەردانیان بکەین...

رۆژێك کچەکەم بەڵێنی لێوەرگرتم بچین بۆ ماڵی براکەمو دەمەو رۆژ ئاوابوون چووین بۆ ماڵیان. " رۆبێرت " دەرگاکەی لێکردینەوە، بەڵام هەر کە منو کچەکەمی بینی رایکرد. سەرەتا گرنگیم نەدا بەم راکردنە، بەڵام پاش کەمێك هەستم کرد " رۆبێرت " خۆیمان لێدەشارێتەوە!

ئەم حاڵەتەی " رۆبێرت "م بەلاوە سەیر بوو. خۆدزینەوەی ئەو لە من بەلامەوە سەرنجراکێشو جێگەی پێکەنین بوو، خۆ شاردنەوە درێژماوەکەی " رۆبێرت " کەمێك نیگەرانی کردم. ئەو مەسەلەیەم لە گەڵ براژنمدا باسکرد. بە حەسرەتەوە سەرێکی بۆ لەقاندمو وتی:

ــ ماوەیەکە " رۆبێرت " بە بیٚ هۆ خۆی لە خەڵك دەدزێتەوەو خۆی دەخزێنێتە دنیای منداڵانەی خۆیەوە. دەڵیٚ من لە خەڵك

دەترسـم. زۆرم هەوڵـداوە لـە دنیـای منـداڵانی خـۆی دەریبهێـنم بـەڵام سەرکەوتوو نـەبووم، هـەروەها " رۆبێـرت " خـۆی یەکـەم کەسـە ئـازار بەم حاڵەتەوە دەکێشێت کە تیایدا دروست بـووە. راسـتییەکەی ئەوەیـە کـە " رۆبێـرت " ناتوانـێ بـچێتە هـەموو کـۆڕو کۆمەڵێکـەوە، تەنانـەت ئەگەر ئەو کۆڕو کۆبوونەوەیە بچووكو خۆمانەش بێت!

لـەم کاتـەدا چـاوم بـە درزی پـەردەی ژووری بەرامبـەر کـەوت. لـە درزی پەردەکـەوە چـاوە شـینو پـڕ لـە ترسـەکانی " رۆبێـرت " کـە پاڕانەوەی لێدەباری دەبیندران، قاچی بـە جـوانی لـە پـشت پەردەکـەوە دیاربوون. بە دەنگی بەرز وتم:

" ـ رۆبێرت گیان، بۆ خۆت لە پشتی ئەو پەردەوە شاردۆتەوە، ئەم گاڵتەجارییە چییە؟ "

براکەم بزەیەکی تاڵی بۆ کردو وتی:

" ـ کوڕێکی نالەباری لێدەرچووە، زلحۆ ناتوانێ بێو بـەخێرهاتنی مامی بکات... نازانم لە چی دەترسێ؟ "

پاشان بە دەنگێکی بەرزتر درێژەی بی قسەکانیدا:

" ـ کوڕە خۆت گەلحۆ مەکە، تۆ ئیتر تەمەنت بۆتە ٧ ساڵ، بوویتە پیاو، لە چی دەترسی؟ "

ئایا قسەکانی براکەم راست بوو؟ ئایا بەڕاستی منـداڵێکی تەمـەن ٧ سـاڵ پیـاوە؟ لـە پـڕ تێگەیـشتم کـە یـەکێك لـە هۆکارەکـانی تـرسو شەرمکردنی " رۆبێرت " لە خەڵك، باوکییەتی. باشە بـۆ دەبـێ بـاوکی " رۆبێرت " بەم شێوەیە لەگەڵ منداڵەکەیدا بـدوێ؟ ئایـا ئـەم شێوە قسە کردنە هۆکاری ترسو شەرمکردنی ئەو منداڵە نییە؟!.

من تێگەیشتم: " رۆبێرت " لەم هەلومەرجـەدا تووشـی شـەلەلێکی رۆحـی بـووە، بـوونی مـنو کـچەکەم ببـوە هـۆی دروسـت بـوونی ئـەو هەسـتە لـەودا کـە وا تەسـەور بکـا، ناتوانـێ لـە بەرامبـەر ئـەم چـەند کەسەدا خۆی دەرخـا، هـەر بۆیـە خـۆی لـە ئێمـە دزیبـۆوە. پێدەچـێ " رۆبێرت " بیری کردبێتەوە: کەوا هێزێکی نادیـار ناهێڵـێ قـسە بکـاتو خۆی دەرخا.

ئەم برازا بچکۆلانەی من کاریگەری خێزانە بـچکۆلانەکەی خۆیـانی بەسەرە بوو و پێی وابوو ئەگەر قسە بکات هەڵە دەکاو قسەی هەلـەقو مەلـەق بـە زمانیـدا دێ. لـەم بیرانـەدا بـووم کـە براژنـەکەم وتـی: هـەر بەڕاستی ئەم منداڵە تەواو بێ هیوای کردومو جەختی لە براکەم کـرد: ئەم منداڵە ترسنۆکە لە ژیانیدا ناتوانـێ کارێـك ئەنجامبـدا... هەمیـشە بێ غیرەتو ترسنۆك دەبێ.

" رۆبێـرت " لـە پـشت پەردەکـەوە گـوێی لـەم قـسانە بـوو، ئایـا دەتـوانین لـەو کاتـەدا قورسـایی ئـەو خـەمو پەژارەیـەی ئـەو پێوانـە بکەین؟!...

رەنگ بوو " رۆبێرت " چەند ساتێك بەر لە ئێستا بیتوانیایـە لـە پشت پەردەکەوە بێتـەدەرو تێکـەڵ بـە ئێمـە بـێ، بـەڵام بـەو داوەرییـە پەلانەی دایكو باوکی هەرگیز ناتوانێ کارێکی باش ئەنجامبدات.

" رۆبێرت " وەك بەندییەك لە پشتە پەردەکەوە یەخسیر ببـوو، و لەو پشتەوە دەیبینی کە چۆن قاپـە شـیرینییەکان بـەتاڵ دەبنـەوە. مـن دەمزانی رۆبێـرت لـە رادەبـەدەر حـەزی لـە شـیرینییە، بـەڵام تـرس لـە چـوونە نـاو خـەڵك، ببـووە هـۆی ئـەوەی کـە خێـری شـیرینییەکە ببەشێتەوە.

شەرمنییەك كە لە كوڕاندا لە شێوەی ترس، مەرجو وریاییەكی زۆرو لە كچاندا لە شێوەی شەرمدا دەردەكەوێ، حاڵەتێكی تایبەتی دەروونییەو هەرگیز بە نەخۆشی دانانـدرێ، ترسێكی هەمیشەیی وادەكا منداڵ بچێتەوە ناو خۆی (لە خۆی دابێت)و بە ناچاری گۆشە گیریو دوور كەوتنەوە لە كەسانی تر دەبێتە بەشیان. منداڵ هەمیشە حەز دەكا لەگەڵ دایكوباوكیدا یەكسان بێ.

شەرمكردنی منداڵان، شێوە ریتمێكی گومان ئامێزە كە ئازاریان دەدات. هەندێك جار منداڵ مەبەستیانە پەرچەكرداگەلێك لە خۆیانەوە پیشان بدەن، نارەزایەتی دەردەبڕن، بیروبۆچوونی كەسانی تر رەت دەكەنەوە، دیارە هەندێك جار بەتەواوی ئەم حاڵەتانە نامێنن.

برێك لەو منداڵانەی تووشی حاڵەتی ترسی شەرم ئامێز دەبن، چەندین پەرچەكرداری سەیروسەمەرە دەنوێنن، بۆ نموونە باوكێك بۆ كڕینی جگەرە منداڵەكەی دەنرێت بۆ سۆپەرماركێتی گەڕەكەكەیانو پاش كەمێك منداڵەكە دەگەڕێتەوەو دەڵێ: " جگەرەی لێنەبوو "... ئەمجۆرە منداڵانە بۆ سەلماندنی درۆكەیان ئامادەن سوێندیش بخۆن...

ئەو منداڵانەی تووشی شەرمنی بوون، ئەگەر لە حاڵەتێكدا كەسێك پێ بە قاچیشیاندا بنێ، ناوێرن هیچ قسەیەك بكەنو بە داوای لێبوردن كردن، ئازارەكە تەحەمول دەكەن!...

رەنگە ئەو پرسیارە بێتە گۆڕێ: ئایا لەگەڵ گەورەبوونو دەركەوتنی نیشانەكانی باڵقبووندا ئەم شەرمنییە لە منداڵاندا لە ناو دەچێ؟ وەڵامەكەی ئەوەیە كە ناتوانرێت وەڵامێكی یەكلاكەرەوە بەم مەسەلەیە بدرێتەوە.

پیاوێكی شەرمنو ترسنۆك كەسێكە بەختو هەستەكانی خۆی

دەخاتە ژێر پێوە. بۆ نموونە لە جیاتی داوای یارمەتی لە ژنی شەرعیو یاسایی خۆی بكا، داوای یارمەتی لە ژنانی تر دەكا.

كوڕێكی شەمرنو ترسنۆك بیروبۆچوونی نوێی لە سەردایەو لە رووی كارو پیشەشەوە دەتوانێ كەسێكی سەركەوتوو بێ، بەڵام بە هۆی ئەو حاڵەتی گۆشەگیریو دوورە پەرێزییەی هەیەتی، ناتوانێ بیرو بۆچوونەكانی خۆی لە گەڵ كەسانی تردا باس بكاو ئەگەریش رۆژێك ژیانی هاوبەش پێكبهێنێو منداڵیان ببێ، ئەم پیاوە شەرمنە خراپترین باوكی دنیای لێدەردەچێ!...

لە روانگەی دەروونناسییەوە كەسی شەرمن، وەك ئاوێنەیەكی رەش وایەو هیچی تێدا نابیندرێو پەی بە بیرو بۆچوونو شتە شاراوەكانی ناخی نابردرێ.

وەك دەروونشیكارێك ئامۆژگاریم ئەوەیە، با مامەڵەو هەڵسوكەوتی خۆمان لە تەك منداڵەكانماندا چاك بكەینو بواری جووڵانیان بدەین. ئەگەر تا كۆتایی تەمەنی تەواو باڵقبوون لەگەڵ منداڵەكانمان بینو نەهێڵین گۆشەگیرو ترسنۆكو شەرمن بن، بە دڵنیاییەوە كەسانێكی باش پێشكەش بە كۆمەڵ دەكەین.

باڵقبوون‌و ترس

قۆناغی باڵقبوون، قۆناغی قەیراناوی منداڵەکانتانەو زۆرجار بە ترس‌و واهیمەیەکی دوو لایەنەی منداڵان لە لایەك‌و دایك‌وباوك لە لایەکی ترەوە دەست پێدەکا. کچ‌و کوڕەکەتان تا دوێنێ منداڵێکی ژیرو نازدار بوون‌و بە قاقا هەست بزوێنەکانیان ئێوەیان دەحەپەساند، لەپڕ دەبنە کەسانێکی توندو هاوارکەر، دڵناسك‌و گۆشەگیر. لە راستیدا ئەو دایك‌و باوکانەی کە زانیاری زانستییان لە بارەی باڵقبوونەوە نییە ئەم حاڵەتە نوێیانە تووشی سەرسامیان دەکاو بۆ منداڵە هێورو لەسەرە خۆکانی دوێنێش کە پێیان ناوەتە تەمەنی تازە لاوییەوە، مایەی ترس‌و دڵەڕاکێیە. چی روویداوە؟

بە کورتی مەسەلەکە ئەوەیە کە منداڵەکەتان قۆناغی منداڵی تێپەڕاندوەو بۆتە پیاو یا ژنێکی باڵق، ئایا ئاگاتان لەوەیە لە ناخی کچ یا کوڕەکەتاندا چ باسە؟ ئەگەر سەبارەت بە باڵقبوون هۆشیاری‌و زانیاری تەواوتان نەبێ‌و نەتوانن مامەڵەو هەڵسوکەوتی خۆتان لەگەڵ منداڵەکانتان بگونجێنن، تووشی گیروگرفتی زۆر دەبن، ئاخر دوای لە دایکبوون " باڵقبوون " گرنگترین قۆناغی ژیانە. کاتێك منداڵەکەتان پێ دەنێتە قۆناغی باڵقبوونەوە، دەبێ ئاگاداری ئەوە بن کە لە رووی بیۆلۆژی‌و دەروونییەوە کارو کاردانەوەی وەها لەواندا دروست دەبێ کە

پێشتر وێنەی نەبووە.

زۆربەی دایك‌وباوکەکان لە کاتی باڵقبووندا زیاتر چاودێری گەشەو هەڵدانی جەستەیی‌و بیۆلۆژی منداڵەکانیان دەکەن‌و بیریان دەچێ کە پێویستە لە رووی دەروونیشەوە ئاگایان لێیان بێ.

" باڵقبوون " یەکێك لە قۆناغەکانی گەشە کردنی مرۆڤە کە لە ئەنجامی چالاکی گلاندی هایپۆفیز کە لوویەکی بچووکە لە مێشکی مرۆڤدا، دەست پێدەکا. " هایپۆفیز " کە هۆکاری رێکخستنی گەشەی منداڵە لە قۆناغی باڵقبووندا، چەندین هۆرمۆن دروست دەکات کە لە تازە لاوەکاندا گلاندە سێکسییەکان چالاك دەکات. هێلکەدان لە کچانداو هێلکە گونە(وەتە)کان لە کوڕاندا ئەرکی نوێیان دەکەوێتە ئەستۆ.

بە گشتی باڵقبوون بە سەر دوو قۆناغی سەرەکیدا دابەش دەبێت، قۆناغی بەر لە باڵقبوون کە زیاتر لە نێوان یەك بۆ دووساڵ (لە تەمەنی ١٠ بۆ ١١ ساڵی لای کچان‌و تەمەنی ١١ بۆ ١٣ ساڵی لای کوڕان) بەردەوام دەبێ‌و قۆناغی دووەم قۆناغی باڵقبوونی راستەقینەیە کە بە روونی تایبەتمەندییە جەستەیی‌و سێکسییەکان لای کچان ئاشکرا دەکات.

یەکەم نیشانەکانی باڵقبوون لە کچاندا مەمك کردن‌و دروست بوونی گۆپکەی مەکەکان‌و گەورە بوونی قەبارەیانە کە لە ساڵێکەوە بۆ سێ ساڵ دەخایەنێ، پێستیان دەگۆڕێ‌و بە گشتی جەستەیان دادەرژێ‌و خۆی دەگرێ. رادەی زیادبوونی بەرزی بالا لەم قۆناغەدا، سەرەتا لە نێوان ٧ بۆ ٩ سانتیم‌و لە قۆناغی دووەمدا واتە سەرەتای سووڕی مانگانە ٤ بۆ ٥ سانتیم‌و لە کۆتاییدا ٢ سانتیمە. زۆرجار کچان زووتر یا

درەنگتر لە وادەی خۆیان باڵق دەبن.

لە حاڵەتێکدا ئەگەر کچان زووتر یا درەنگتر لەوادەی خۆیان باڵق بن، دایکان تووشی ترسو نیگەرانی دەبن، بەڵام هیچ چەشنە ترسێکی ناوێ. هەندیکجار باڵقبوونی پێش وەختی کچێك لە پۆلدا دەبێتە مایەی سەرسامی هاوپۆلەکانی یا بە پێچەوانەوە دواکەوتنی باڵقبوون لە ناو هاوپۆلەکاندا مایەی نیگەرانیو وەڕزییە. پێویستە دایكو باوك لەم حاڵەتانەدا کچەکەیان هێور بکەنەوەو پێیبڵێن " تۆ "ش گەورەو جوانتر دەبی. نابێ دایكو باوك کەمتەرخەم بنو ئەگەر تا تەمەنی ١٥ ساڵی لە کچەکەیاندا گەورە بوونی مەمكو هاتنی مووی بن باڵو خوار ناوکیان بەرچاو نەکەوت، پێویستە منداڵەکەیان کە تا ئەو کاتە باڵق نەبووە ببەن بۆ لای پزیشکی پسپۆڕو مەسەلەکەی تێبگەیەننو راوێژی پێبکەن.

کوڕان کاتێك باڵق دەبن کە هێلکەکانیان دەست دەکەن بە دەردانی هۆرموونی " تێستێسترۆن ". کوڕان لەپڕ باڵایان بەرز دەبێتو ئێسقانیان دەگۆڕێت، ماسولکەکانیان پتەو دەبێتو سمێڵیان بۆر دەبێت، تووکی بن باڵو خواڕ ناوکیان دەست دەکات بە سەر دەرهێنان، دەنگیان گڕ دەبێت، هێلکە گون(وەتە) و زەکەریشیان گەشەی زیاتر دەکات. بە شێوەیەکی مامناوەندی تەمەنی ١٣ ساڵی تەمەنی باڵقبوونی کوڕانە.

درەنگ باڵقبوون لە کوڕاندا کێشەی زۆر دەنێتەوە. گەشە نەکردن، نەبوونی تواناو خۆڕاگری لەش، بچووك بوونی لەشو لاری تازە لاوان دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئەوان خۆیان بە کەم بزانن. باڵقبوون کاریگەری لە سەر پێشبڕکێ لە خوێندنو کارە وەرزشییەکاندا دادەنێو

باڵق نەبوون دەبێتە مایەی دروست بوونی قەیرانە سۆزداری(عاتفی)یەکان.

هەرچەند تەمەنی قۆناغی باڵقبوون پەیوەندی بە فاکتەرە ناوچەیی، رەگەزی، بۆماوەیی، هەژاری، خۆراكو تەندروستییەوە هەیە، بەڵام ئەگەر لە حاڵەتێکدا کوڕێکی خێزان باڵق نەبێ، لە رووی تێگەیشتن، هەستکردن، روانین، حەزەکانو پێگەیشتنی لە چاو هاوتەمەنەکانی خۆیدا دواکەوتووتر دەبێو هەر بەڕاستی ئەم ناتەواوییانە دەبنە مایە ترسی ئەوو بنەماڵەکەی.

دەستپێکی قۆناغی باڵقبوون هاوکاتە لەگەڵ تووڕەبوونو ناکۆکی لە نێوان منداڵانو دایكو باوکەکان. زۆرجار دایكوباوکەکان لە دەست کرداری کوڕو کچەکانیان سکاڵایان لێهەڵدەستێ، بەڵام پێویستە ئەوە بڵێین کە هەڵکشانی باڵا، سنگە تازە پێگەیشتووەکان، دەنگی گڕو پیاوانە تەنها گۆڕانی دەرەکینو گۆڕانو گەشەو هەڵدانی دەروونیشی لەگەڵدایە.

پێویستە بەو پەڕی ئازایەتیو بوێریەوە پشتیوانی منداڵە تازە باڵقەکانتان بنو وا بکەن تا ئەم خۆشەویستو ئازیزانە قۆناغی قەیراناوی خۆیان بەو پەڕی ئاسوودەییو ئارامییەوە تێپەڕێنن.

ترس خستنە ناو دڵی خۆمانو منداڵەکانمان ئەنجامی ناڵەباری بەدواوە دەبێ.

جیاوازییە سەرەکییەکانی نێوان باڵقبوونی کچانو کوڕان بە شێوەی خوارەوەیە:

١- **تایبەتمەندییە سێکسییە بەراییەکان:** هەر لە سەرەتای لە

دایکبوونەوە بە هۆی مەسەلەی زاوزێوە چەندین جیاوازی فەسلەجی لە نێوان کچانو کوڕاندا هەیە کە لە راستیدا هەمان جیاوازییەکانی ئەندامەکانی زاووزێیە.

٢- **تایبەتمەندییە سێکسییە دواینەکان:** تایبەتمەندیە سێکسییە دواینەکان لە کوڕاندا بریتین لە:

١- بەرزتر بوونی بالاّ.

٢- ئێسکەپەیکەری پتەوتر.

٣- نێوشانی پانترو سمتی بچووکتر.

٤- بە ناواچوونێکی هەست پێنەکراوی پشت لە ناوقەددا.

٥- ئەژنۆی پان.

٦- دەستو قاچی زل.

٧- ماسولکەی گەورەترو پڕتر

٨- پێستی ئەستوورو زبر

٩- دەرهاتنی بەرچاوی موو لە دەموچاو، دەستو پێو خوار ناوکەوە

١٠- مووی کورتو نارێك

١١- کەمتر بوونی چەوری ژێر پێست

١٢- سمتی بچووك

١٣- مەمکی بچووكو نادیارو گۆپکەی مەمکی منداڵانە

١٤- گەردنی کورتو ئەستوور

١٥- گلاندی دەرەقی(سیب ادمی) دەرپەڕیو

١٦- رێڕەوەکانی هەناسەدان بەرفراوانترو دەنگ گڕی.

کچان:

١- بالاّی کورتتر

٢- ئێسقانی وردترو ناسکترو حەوزو سێبەندەی خرتر

٣- نێوشانی بچووكو سمتی بچووك

٤- بەناواچوونی بەرچاوی پشت لە ناوقەددا

٥- ئەژنۆکان کەمێك بەرەو لای یەکترو ناوەوە دەسووڕێن

٦- دەستو قاچی وردو ناسك

٧- ماسولکەی وردو ناسك

٨- پێستی نەرمو ناسك

٩- روانی نادیاری موو لە دەموچاوو سنگ بەلاّم بەرچاو لە بەشی ئەندامی زاوزێدا

١٠- مووەکان درێژو خۆڕاگر

١١- چەوری ژێر پێست بە رێژەیەکی زیاتر

١٢- سمتی خڕترو گەورەتر

١٣- مەمکی تەواوو گۆپکەی مەمك ژنانەیە

١٤- گەردنی بەرزو دارژاو

١٥- گلاندی دەرەقی(سیب ادمی) هەست پێنەکراوو نادیار

١٦- رێڕەوەکانی هەناسە وردترو دەنگێکی ناسکتر

تایبەتمەندییە سێکسییە سێیەمینەکان: مەبەست ئەو کردارو پێشینە زەینیانەیە کە کەسەکە لە ئاست رەگەزی خۆی هەیەتیو ئەنجامی شێوازی پەروەردەو فێرکردنی ئەو لە منداڵیدایە، کولتوورو کردار، بیرو راکانی ئەو لە کۆمەڵگایەکدا کە تیایدا دەژیو گەشە

دەكات.

كوڕان:

١- غەریزەو حەز بۆ كارە كۆمەڵایەتییەكانو پێكهێنانی خێزان

٢- سۆزداری كەمتر

٣ -مەیل بەرولای ژیانێكی چالاكو خۆڕاگرانە

٤- بەرهەمی زیاتر لە بواری كارو خوێندندا

٥- شێوەی رۆیشتنو جوولەی دەموچاوو جوولەی لەشێكی زۆر پیاوانە

٦- مەیل بەرەولای رەگەزی بەرامبەر

٧- سیستمی سێكسی توندو خێرا

كچان:

١- غەریزەی دایكایەتیو چاودێری منداڵ

٢- سۆزو خۆشەویستی بەتین

٣- مەیلی كەمتر بۆ جووڵانو ژیانی چالاكو خۆڕاگر

٤- بەرهەمی كەمتر لە بواری كارو خوێندندا

٥- رۆیشتنو جووڵەی لەش ژنانە

٦- مەیل بەرو لای رەگەزی بەرامبەر

٧- سیستمی سێكسی خاوو درێژخایەن

لە بواری تایبەتمەندی سێكسی كیمیایی ماسولكەكاندا پێویستە ئەم خاڵە بزانین كە رێژەی خڕۆكە سوورەكانی خوێن لە كچاندا لە نێوان ٤/٥ بۆ ٥ ملیۆنو لە كوڕانی باڵقدا لە نێوان ٦ بۆ ٧ ملیۆنە.

فیلمە ترسناكەكان

تاریكی رەها، ژێر زەمینی ساردو تاریكو داوە جاڵجاڵۆكەی داخراو، پلیكانەی پێچاوپێچو خشتە وەریوەكانی، دیوارە بەرزو شێدارەكان، شۆقی مۆمێك كە لە پێشیانەوە دەڕوات، قووتوە رەشە تۆزوخۆڵ گرتووەكان، مشكە كوێرەكان، مۆسیقایەكی پڕ لە نۆتە بەرزو نزمە بڕست بڕەكان " بارتوك " ... نەمانی مۆسیقا، شكانی قووتوە رەشەكان، هەستانی بەرەبەرەی تەرمە لە مرۆڤ بەرزترەكان، لە مرۆڤ ناشرینترو سێبەرەكانیان لە خۆیان درێژترن... كووژانەوەی مۆمەكان، گڤەی با، زیقەی پچڕپچڕی پیاوێك كە دووربینی بە دواوەیە، راكردن، راكردن... هەڵەنگووتن لە چاڵوچۆڵەكان، غلۆر بوونەوەی پیاوێك، لاچاوێكی هەڵدڕاوی پیاوێك، دێوێك لە ژوور سەرەوە، مردن یا لە هۆش خۆچوون... كامێرا لەسەر قاچەكانی دێوەكە، هێواش هێواش هەنگاوە ترسناكەكانی هەڵدێنێتەوەو لە تەرمی مردووەكە دوور دەكەوێتەوە... رووناكییەك كە لە كلاوڕۆژنەیەكی باریكەوە دێتە ناو ژێر زەمینێكەوە، دێوەكە لە پلیكانەكان دێتە سەرو تێكەڵ بە ژیان دەبێتو شوێن قوربانییەكانی خۆی دەكەوێ...

* * * *

زۆرجار ئەم دیمەنانەتان لە فیلمە بەقەرار ترسناكەكاندا بینیوە،

پەیتا، پەیتا ویستووتانە لە سەر کورسییەکەتان هەستن‌و هۆڵی تاریکی سینەما جێبێڵن... بەڵام سەرەڕای ئەو ترس‌و دڵەڕاوکێیەی بەسەرتاندا زاڵ بووە، بە کورسییەکەی خۆتانەوە چەسپاون‌و هۆڵەکەتان جێنەهێشتووە... ماونەوە بۆ ئەوەی بزانن کۆتایی ئەم دەستپێکە ترسناکە بە کوێ دەگات. بە لانی کەمەوە ٩٠ دەقیقە یاریتان بە دەمارەکانی خۆتان کردووە و لە گیانی خۆتان مایەتان داناوەو تەحەمولی ئەو ترسەتان کردوە...و دواجار لە حاڵەتێکی حەپەساوو بێ باوەڕانە هۆڵەکەتان جێهێشتووە.

دەیەی ١٩٧٠ لە رۆژئاواو ئەمریکا ساڵەکانی پیشاندانی فیلمە ترسناکەکانە، لەم ساڵانەدا بەرهەمهێنەرانی فیلم، بە تایبەتی لە ئەمریکا ئەو هۆکارە رۆحی‌و خەیاڵاتیانەی کە لە دەیەکانی رابردوودا لە ئەورووپا ئەزموونێکی سەرکەوتووانەی پارە بەدەستهێنانی بەخۆیەوە بینیبوو بردیانە وڵاتەکەی خۆیان‌و دوای پڕکردنی گیرفانەکانیان، پاشماوەکەیان نارد بۆ وڵاتانی تر.

زۆر بەر لەوەی " برام ئەستۆکر " داهێنەری کۆنتی خوێنخۆری ترانسیلوانی چیرۆکی بەناوبانگی " دراکۆلا " بنووسێ، ترس‌و تۆقان، لە ئەدەبیاتدا وشەگەلێکی جێکەوتوو بوون. " برام ئەستۆکر " ساڵی ١٨٧٩ی زاینی چیرۆکی " دراکۆلا "ی لە ئەورووپادا بڵاو کردەوەو لەو کاتەوە تا ئێستا چەندینجار لە رووی ئەم نووسراوەوە فیلمی ترسناک دروستکراوە. " برام ئەستۆکر " چیرۆکەکەی لە ئەفسانەیەکی بابلییەوە وەرگرتبوو کە بەسەرهاتی ژنێکی گەمژەو خوێنخۆرە بە ناوی " لیوتیکۆس "، ئەم ئەفسانەیە لە شوێنەکانی وەك: میسر،

یۆنان، ئەفریقا، باکووری ئەورووپا، رۆمای کۆن‌و باکووری ئەمریکا بە شێوەی جۆراوجۆر باو بووە. کەم تازۆر چیرۆکەکە ئەوەیە کە " کۆنتس ئەلیزابێت " کە لە وڵاتی " ترانسیلوانیا " دەژیا، ژنێك بوو لە ماوەی تەمەنیدا خوێنی زیاتر لە ٦٠٠ کچی خواردبۆوە، لەبەر ئەوەی تەنها بە خواردنەوەی خوێن درێژەی بە ژیانی رەشی خۆی ئەداو جیا لە خوێن هیچی تری نەدەخواردەوە، " برام " بە ئیلهام وەرگرتن لە چارەنووسی ئەم ژنە خوێنخۆرە، پیاوێکی خوێنخۆری دروستکرد.

لە ساڵی ١٩٢٢ی زایینیدا فیلم سازی ئەڵمانی " ماکس شێرك " فیلمی پانتۆمایمی " نۆسفراتۆ "ی بەرهەمهێناو بەم فیلمە بوو بە بەرهەمهێنەری یەکەم فیلمی ترسناك. لەم فیلمەدا " ئەشرسرنۆ " زۆر سەرکەوتووانە دەوری دراکۆلای بینی.

بەڵام ناوی " دراکۆلا " ساڵی ١٩٣١ لە لایەن " بلالۆگوزی " بۆ ئەم ریزە فیلمانە بەکار هێنرا. ئەم فیلمە لە لایەن " جۆرج هایك "ەوە لە پارکی هوتێل لەندەن دروستکرا. " بلالۆگوزی " یەکەم کەس بوو کە دواتر فیلمە ترسناکەکانی لە ئەمریکادا برەو پێدا.

هاوکات لەگەڵ بەرهەمهێنانی فیلمە ترسناکەکان، ئەدەبیاتی ترس‌و تۆقان پەرەی سەند. ئەفسانەکانی تۆقان لە لایەن دوو دەستە لە نووسەرانەوە خرایە بازاڕەوەو فرۆشێکی باشیشی هەبوو. " ماری شلی " نووسەری " فرانکشتاین "و " لۆرد بایرۆن "و " د. پولدقی " نووسەری " مێردزمە " (هیولا) لە ریزی یەکەمی ئەو کەسانەدان کە کتێبە ترسناکەکانیان نووسیوە. " کارمیلا " لەو کورتە چیرۆکە ترسناکانە بوو کە پڕ بوو لە خوێن‌و نفرەت. " ماریۆن کراوفۆرد "

نووسەری " خوێن لە ژیاندا " ساڵی ١٨٤٨ پێشەنگی کاری نووسینی کورتە چیرۆکە ترسناکەکان بوو. بەڵام هیچ یەکێك لە نووسەرەکان نەیانتوانی لە نووسەریدا جێگەی " برام ئەستۆکر " بگرنەوەو کەسیش نەیتوانی لە دەوربینیندا جێگەی " کریستۆفەرلی " لە رۆڵی دراکۆلادا بگرێتەوە.

هاوکات لەگەڵ هەوڵو تیکۆشانە هونەرییەکانی " ژۆرژ مێلی یس " لە فەرەنسا کە لە ساڵی ١٨٩٦ لە فیلمەکەی خۆیدا یاری بە ئەرواح کردو پێشکەشی کرد بە سینەمای فەرەنسا، ئەمریکاش رووی لە دروستکردنی ئەمجۆرە فیلمانە کرد. باشترە بابەتەکە هەقی خۆی پێبدەینو یادێك لە " بادابۆت "ی ئەکتەری بەناوبانگی ئەمریکی بکەینەوە. بۆت لە چەندین فیلمی بەناوبانگی وەك " دیداری ئابۆتو کاستلۆ لەگەڵ فرانکشتین دەکەوێت " (١٩٤٨) " دیداری ئابۆتو کاستلۆ لەگەڵ پیاوێکی نادیاردا " (١٩٥١) " دیداری ئابۆتو کاستلۆ لەگەڵ د. جکیلو بەرێز هایددا " (١٩٥٣) " دیداری ئابۆتو کاستلۆ لەگەڵ مۆمیاییەکدا " (١٩٥٤) بەشداری کرد.

* * * *

" من دراکۆلام... بەخێر بێن! ... " لە ساڵی ١٩٣١ زایینیدا کاتێك کە " بلالۆگۆزی " بەم قسە جێکەوتووانە لە دەوری دراکۆلادا دەرکەوت، هەرگیز تەسەوری ئەوە نەدەکرا کە ئەو مێردزمەیەکی خوێنخۆرو پیاوێك بێ لە گۆڕ هاتبێتەدەر! ئەو وەك پیاوێکی بەسۆز، بە نیگایەکی نائارامو وورووژاو دەهاتە پێش چاو بەڵام تا فیلمەکە دەچووە پێش، هەستە ئاژەڵییەکانی ئەو ترسێکی چاوەڕواننەکراوی لە

هەناوی بینەرانو سەیرکەرانی سینەمادا کەڵەکە دەکرد.

ئەو ترسەی کە " بلالۆگۆزی " بە بینینی دەوری " دراکۆلا " دروستی دەکرد، لەو هەستە راستەقینەو راچڵەکێنەرەوە سەرچاوەی دەگرت کە هەر لە بنەڕەتەوە لە دەروونی هەمووماندا بە شاراوەیی هەیە. مەترسییەك کە بینەر لە یەکەم دیمەنە ترسناکەکانی فیلمەکەوە هەستی پێدەکات، مەترسییەکە لە توانایەکی خەیاڵ وروژێن، شاراوەو ناواقیعییەوە سەرچاوە دەگرێ. ترسی سەیرکەران ترسێکی وەهمییە کە لەگەڵ ئەوەشدا کە حەقیقەتی نییە، مرۆڤ نوقمی رەنجو هیلاکیو نیگەرانی دەکا. نەناسراو بوونی کەسێتی پاڵەوانی چیرۆکەکە هۆکاری سەرەکی ترسی بینەرانە لە یەکەم بینینی دراکۆلادا، ئەو ترسەش کە دروستی کردوە ترسێکی توندی ئاوێتە بە تۆقانێکی رۆحی بی وێنەیە.

مرۆڤ کائینێکی بەردەوام پەیجوورە. رەنگە ئەم قسەیەتان بەلاوە سەیر بێت بەڵام هەر بەڕاستی بۆ بینەر بینینی دیمەنێکی ترسناكو تۆقێنەر تەنانەت لە دیمەنێکی جوانو خۆشو دڵرفێن وروژێنەرترە. ئەم خاڵە هۆکاری سەرکەوتنی سینەمای ترسناکە.

ئەو کەسانەی کە چەندین کاتژمێر لە ریزدا دەوەستن بۆ کڕینی بلیتی فیلمە ترسناکەکان، جۆرێك لە چیرۆکەکانی جن، پەری، ئەرواحو خوێنخۆرەکانو مۆمیاییو... هتدیان بیستووە یا پێشتر بە خوێندنەوەی چیرۆکە ترسناکەکان سەرەڕای ترسو تۆقانێکی زۆر، ئامادە نەبوون سینەما جێبێڵن. هەمووی ئەمانە نیشانەی پەیجورییەکی ناعەقڵانی مرۆڤە.

لە توێژینەوە دەروونناسی‌و مێژووییەکانی شێوەی سەرهەڵدانی سینەمای ترسناك، نووسەران‌و توێژەران هەر لە کاتی تێپەڕاندنی دروستکردن‌و جێبەجێکردنی ئەمجۆرە فیلمانەدا، هەرگیز تارفییان نەکردون(چاکەیان نەوتوون). پێشتر ئەو فشارو نیگەرانییە دەروونیانەیان راگەیاندوە کە ئەم فیلمانە لە سەر دەروون‌و مێشکی بینەرانی داهاتوو دایدەنێن.

بینەرانی فیلمە ترسناکەکان باش دەزانن: دانە درێژو تیژەکانی دراکۆلا لە راستیدا دوو پارچە پلاستیکن. دوای ئەوەی بە دانە تیژو قێزەونەکانی قەپاڵ بە لامل‌و باسکی ئەکتەرەکانی تردا دەکا. دانەکانی دەردێنێتەوەو بە پڕکردنی دان‌و دەمی لە مادەیەکی رەنگی ئەمجار بەشێك لەو مادەیە تف دەکاتەوەو دیمەنی هەڵمژینی خوێن‌و برینداربوونی گەردن دروست دەکا. لە راستیدا جێگای دانەکانی ئەو لە جەستەی ئەکتەرەکاندا دوو پارچە هەویری رەنگییە کە لەشوێنی دانەکان لەسەر ملی ئەکتەرەکانی دیکەدا لە رێگەی مکیاجێکی تایبەتەوە دروست دەکرێ.

لە رابردوودا جووڵە ئاسۆییەکانی کامێرا، دەوری مۆنتاژو دەنگو رووناکی کاریگەری زۆریان لەسەر هەست‌و دەروونی بینەران دادەنا.

بەڵێ هەندێك کەس چۆن چێژ لە جەژن‌و خۆشی دەبینن ئاواش چێژ لە ترس‌و تۆقان دەبینن. ترس‌و تۆقانیش چێژ خولقێنە تەنانەت ئەگەر ئەم چێژە وەستانی دڵ یا چوون بەرەو نەخۆشخانەو گۆڕستانیشی بەدواوە بێ. چێژ وەرگرتن لە فیلمە ترسناکەکان، هەڵتەکاندنی بەها بەرزە مرۆییەکان‌و دروستکردنی نەفرەت،

خورافیات‌و شەیتان پەرستی لە ئامانجە سەرکییەکانی سینەمای ترسناکە.

دەمێك ساڵە خەڵکانی ژێر خەباتێکی بێ وچانیان لە دژی خورافیات‌و شەیتان پەرستی دەست پێکردوە، بەڵام لە پڕ منداڵی رۆزماری، جن گرو بەخت رەش لە دژی ئامانجە بەرزەکانی ئەم مرۆڤە بەرزانە دەوەستێتەوە ترس‌و تۆقان‌و دڵەڕاوکێ دێنێتە ئاراوە. ئەمریکاو بەریتانیا بە درێژەدان بە بەرهەمهێنانی فیلمە ترسناکەکان دەورێکی گرنگ لە تێکدانی بیرو هزرە گەورەکانی ئازادی بیرو رای مرۆیی‌و رزگاری مرۆڤەکان دەگێڕن‌و بە کەڵك وەرگرتن لە کەرەسەی مودێرن، میکیاجی(ئارایشی) سەرسوڕهێنەرو دابەشکردنی رووناکی‌و پێشکەشکردنی کارتێکەرە ترسناکەکان، خوازیارانی سینەما بەرەو لەناوچوون‌و دابەزینی کەسێتی دەبات. نەفرەت، ترس، بە ناچاری نەبوونی بەها مرۆڤدۆستانەکان لەگەڵ پێشکەش کردنی چیرۆکە قێزەونەکان بەرهەمی ئەم سینەما هێڵنج هێنەرانەیە.

ئایا سەدەی داهاتوو کاتی لە گۆڕ نانی فیلمە ترسناکەکان دەبێت؟ ئەگەر توندوتیژی، ترس‌و دروستکردنی دڵەڕاوکێ بەردەوام بێت‌و رەگەزی مرۆیی لە ناوبەرێت، دەبێ چی بکەین؟!... هەرچۆنێك بێ دەبێ رۆڵی رێکخراوە پەروەردەیی‌و ئەخلاقییەکانی وەك " یۆنسکۆ " جدیتر لە ئێستا بێت!...

ترس لە مردن

روانینی منداڵان بۆ مردن تەواو جیاوازە لە روانینی گەورەکانو ئەوان مەرگ لە چوارچێوەی دیدو ژیانی رۆژانەی خۆیاندا وێنا دەکەن.

نەنکی " لویزا "ی تەمەن ٩ساڵ پاش ماوەیەکی زۆر نەخۆشی قورس مرد. خزمو قەومو کەسوکار بە چەندین چەپکە گوڵو روخساری ماتەمبارو چاوانی ساردو مردوو و جلی رەشی پاکوخاوێن تا گۆڕستان لەگەڵ تەرمەکەیدا رۆشتن. " لویزا " لە گەڵ ئەواندا بوو. لە دایکی (کە دەگریا) پرسی:

ــ دایە ئەو خەڵکە بۆ لێرە کۆبوونەوە؟

دایکی وەڵامی دایەوە:

ــ بۆ خواحافیزی لە دایە گەورە هاتوون!

" لویزا " سەرلەنوێ پرسیاری کرد:

ــ دەبوو بەر لە مردنی دایەگەوەرە هاتبانایە بۆ خواحافیزی؟

پاشان روویکردە براکەی کە چاوی لەم دیمەنە بوو و وتی:

ــ من هەرگیز نامرم!

باپیری بنەماڵەیەك مردو لە رێورەسمێکی بەشکۆدا بردیانە گۆڕستانی خێزانی خۆیان. منداڵەکانی خێزانەکە لە دووریەکی کەمو لە شوێنیکی سەوزەڵانیدا خەریکی یاریو گاڵتەو پێکەنین بوون.

جۆرج بە برا بچووکەکە وت:

ــ بڕوانە، تۆ ئەزانی کە باوە گەورە مردوە؟

ــ بەڵێ. بەڵام زۆر گرنگ نییە. کاتێك یاریەکەمان تەواو بوو لەسەر سفرەی نانخواردن دەیبینین!

منداڵان کەم تازۆر تێگەیشتنێکی هاوشێوەیان بۆ مردن هەیە. هەندێك جار تەسەورێکی ناواقیعی، ناسك، تێکەڵ بە خەیاڵو وەهم. هەر لە بنەڕەتەوە نازانن، ئەگەرچی مردن کۆتاییەکە، بەڵام بەشێکە لە ژیانو لە بەردەوامی بووندایە.

زۆر منداڵ هەن کە مەودایەکی زۆریان لەگەڵ مردندا نییە، مەرگ بەرامبەریان وەستاوە. ئەو منداڵانە ئەوانەن کە نەخۆشنو بەداخەوە زانستی پزیشکی تا ئێستا رێگاچارەی بۆ نەدۆزیونەوە، وەك نەخۆشی شێرپەنجە. ئەم منداڵانە جۆرێکی تر لە مردن دەڕوانن. وەك بڵێی هێشتا هەر هیوایان ماوەو پرسیار دەکەن:

ــ من کەی دەمرم؟

لەسەر روانینی منداڵان بۆ مردن توێژینەوەیەکی بەرفراوانو هەمەلایەن کراوەو تەواوی قسە، کردارو تێگیشتنە سۆزداریو عەقڵانییەکانی ئەوان لە کتێبێکی پڕ بایەخدا لێکدراوەتەوەو شیتەڵ کراوە. ئەم کتێبە دنیایەکی نوێ لە راستییەکانی ژیانی منداڵمان بە رووودا دەکاتەوە.

یەکێك لەو کەسانەی لە بواری منداڵانو مردندا توێژینەوەی کردوە " جان رۆیەر "ە. بە بڕوای " ژان رۆیەر " کە یەکێکە لە پیاوانی رۆحیو بەرپرسانی دەسترۆیشتووی نەخۆشخانەی " منداڵە

نەخۆشەکان " لە پاریس، یەکێك لەو مەسەلانەی هەمیشە گرنگییەکی سەرەکی هەبووە ئەوەیە کە: چۆن راستی مردن بۆ منداڵان باسبکەین؟ هەر بۆ ئەم مەبەستە بانگهێشتی مادام " ژێنت رین بۆ "ی کرد (کە یەکێکە لە گەورەترین پسپۆڕانی بواری پزیشکی منداڵان) بۆ ئەوەی لەم بوارەدا یارمەتیدەری بێت. پسپۆڕی سەرەکی د. ژێنت لە بواری بەرەنگار بوونەوەی منداڵانە لەگەڵ مردندا.

چۆن دەکرێت کەشوهەوایەکی راستەقینە لە مردنو ژیان بۆ منالان بکێشینەوە؟ ئایا دەتوانین رێگا چارەیەك بۆ باشتر ژیانیان بدۆزینەوە؟و ئایا دەتوانین هۆکاری زانستی سەرجەم نەخۆشییەکان بدۆزینەوەو لەم خەبات یا بەرەنگار بوونەوەدا سەرکەوین؟ مردن بۆ منداڵ بە نامورادیو بۆ دایكو باوکیش بە بۆشاییەکی گەورە دادەندرێ.

کێ هەڵە دەکا؟ دایكو باوکەکان یا پزیشکەکان یا منداڵەکان؟ ئەمە پرسیارێکەو بێگومان بێ وەڵام دەمێنێتەوە!

دەبێ کەسێك هەبێ ئەم پرسیارو مەسەلە ئاڵۆزانە بزانێو بتوانێ وەڵامی ئەم دڵەڕاوکێیانە بداتەوە. قسەگەلێك بکات کە تا ئێستا هەرگیز وەك ئەو روونو ئاشکرا باسیان نەکردووەو دواجار دەوری مرۆڤ لە بەرەوڕوو بوونەوەی لە گەڵ مردندا دیاری بکات.

" ژێنت رین بۆ " بە شێوەیەکی سنووردار ئەم کارەی ئەنجامدا، چونکو ئەو کەسێکی ناسراوەو لە هەمانکاتیشدا ژنەو لە بەهرەی گەورەی ئارامیو دانبەخۆداگریو هەوڵو تێکۆشانی زۆریش بەهرەمەندە. د. ژێنت کارەکەی بە هاوکاری دایكوباوکەکان دەست

پێکرد. ئەوەمان لا روونە کە کاردانەوەو نیگەرانی دایکان لە بەرامبەر ئەم خەمە گەورەدا لە کەسانی تر زیاترە. بە شێوەیەکی ئاسایی ئەوان لەم بوارانەدا باسی یاساکانی بۆماوەیی دەکەنو پزیشکەکان شیتەڵ کردنو لێکۆڵینەوە بۆ ئەم بابەتانە دەکەنو ئەنجامگیری دەکەن. ئاساییە کە دایكو باوکەکان کەمتر تاوانەکە ئەخەنە ئەستۆی خۆیانو زۆرتر پزیشکەکان دەخرێنە ژێر پرسیارو بەردەوام سەردانی نەخۆشخانە دەکەنو بە پرسیارەکانیان خەمو نێگەرانیو رادەی خۆراگری دەروونی خۆیان دەردەخەن. بەڵام روشی ئەوان وەك کەسە بێ هیواکان وایە کە هەموو کاتێك چاوەڕوانی ئەوەن داوای یارمەتیان لێبکەن. ئەو منداڵەی لە هەلومەرجێکی لەو شێوەدایە، هەوڵی ئەوەیە هەموو شتێك بۆ ئەوان باس بکاتو بە شێوەیەکی ئاسایی ئەم منداڵانە هەموو شتێك دەزاننو دەکرێ بڵێین سەرجەم منداڵە نەخۆشەکان ئامادەییو زانینێکی روونو تایبەتییان لەسەر مردنی خۆیان هەیە کە لە بیرو ئەندێشەیاندا هەیەو هەر لە بنەڕەتەوە لە بیرە ماتەمبارەکەیانەوە ئەنجامی ئەقڵانی کۆتایی هاتنی ژیانی خۆیان دەدۆزنەوە. د. ژێنت دەڵێ: " کاتێك سەردانیان دەکەم هیچم پێناڵێن یا هەندێکجار کورتە قسەکانیان نیشانەی ئەوەیە کە ئەوان تێگەیشتنێکی رۆشنیان سەبارەت بە مردن هەیە ". بۆ نموونە ژانت کچێکی تەمەن ١١ ساڵان، بە منی دەووت: " راستە کە کەس هیچم پێناڵێت بەڵام من دەزانم دەمرم"، باشە بۆچی؟

" جان کوڕیکی بچکۆلانەی تەمەن ٨ ساڵان دەیووت: دەزانی رۆژێك من دەچم بۆ شوێنکی زۆر دوورو ئیتر ئێوە چاوتان بە من

ناکەوێتەوە."

کاتێك بە شێوەیەکی ئاشکرا مەسەلە ناڕاستەکان بەم جۆرە منداڵانە دەڵێین، دەتوانم بڵێم کارێکی نابەجێ دەکەین. ئایا دەبێ راستیان پێبڵێین؟ کام راستییە، راستی پزیشکی یا راستی قەدەرو چارەنووس؟ راستی ئەو شتەیە کە منداڵان لە ناخی رۆحی خۆیاندا هەستی پێدەکەن، نەوەك ئەوەی ئێمە دەیڵێین و بە گشتی هەوڵ ئەدەن لە رێگەی قسەکانیانەوە هەستەکانیان بەیان بکەن. مەرگ لە بەرچاوی منداڵدا دەپشکوێت و بە شێوەی خەیاڵ و ترس، لە خەوو ئەو چیرۆکانەی دەیانڵێ و خۆی دروستیان دەکات یا لە رێگەی نیگارکێشانەوە دەردەبڕدرێت. " کابریل " کە من دەمزانی سزای مردنی بەسەردا دراوە، یەك هەفتە بەر لە مردنەکەی بەم شێوەیە باسی نەقاشییەکەی خۆی دەکرد: ئێرە دیمەنێکی سەیرانەو ئەو کەسانەی دەیانبینی هەموویان خۆشحاڵن و لە کەشێکی خۆشدا خەریکی یاریکردنن. ئەوەش بڵێین کە سەرجەم رەنگەکان رەنگی رۆشن بوون و بە ئاشکرای پیشاندەری ساغی بیر و ئەندێشەکانی ئەو بوون. تۆزێك لە خوارترەوە دوو کۆڵەکەی پیشاندام و پێی وتم: د. ژینت لێرە نووسیومە مەترسی مردن! بۆ ئەوەی کەس لەم کۆڵەکانە نزیك نەبێتەوە، چونکو ئەگەری ئەوە هەیە پیاو بکەوێتە خوارو لە ناو بچێت. ئەگەر لەودیو ئەو کۆڵەکانەوە گوڵێکی هەبایە حەزم دەکرد من لێمکردبایەوەو ئەگەر نانم بدۆزیبایەوە دەمدا بە تەواوی ئەو قازانەی لەو دیو کۆڵەکانەوەن. چەند خۆش بوو لە سەر ئەو سەوزەلانییەی ئەو بەرەوە کە جوانترە پیاسەم بکردبایە، ئاخر ئەو

بەر جێگاکەی بۆ یاریکردن بەرفراوانترە. چەندە خۆش بوو ئەگەر ئەم کۆڵەکانەی لێنەبایە! ئەمە حەقیقەتێك بوو لە زمانی " گابریلا "وە دەمبیست، ئەو مردنی قبوڵ کردبوو. چونکو هیچ خۆڕاگریەکی لە خۆی پیشان نەدەداو ئەگەر شتێکی جیا لەوەی بووتبایە درۆ بوو، ئاخر هەستی دەکرد ژیانی لە ژێر فشاری مردندایە. گەورەترین داخی ئەو منداڵە ئەوە بوو کە: " بۆچی یەکێك لە ئەندامانی خێزانەکەی راستییەکەی پێنەووتوە ". ئەو دەیویست لە کاتی روونکردنەوەی نەقاشییەکەیدا پەردەی لەسەر ئەم درۆیە لادات. من لەو کاتەدا وەڵامی پرسیارەکانیم نەدەدایەوەو لە لایەکی تریشەوە نەمدەتوانی پرسیاری لێبکەم! ئەو پێیدەووتم من خەریکە دەمرم! من بەوم نەوت، تۆ نابێ بمری! چونکە دەمزانی دەمرێ. تەنها پێموت: کێ وایکردوە بیر بکەیتەوە کە دەمری؟ بەم پرسیارە وام دەکرد ئەو منداڵە لەوە زیاتر هەوڵی ژیان نەداتو وامدەکرد قسە بکات. من بە گیان و بە چاوو دڵ وڕێنەکانیم قبوڵ دەکرد. یارمەتیم دەدا تا گوێی لە قسەی کەسانی تر بێت. پێم وت تۆ تەنها نیت و من لە لاتم، هەستم دەکرد منداڵەکە لەم کاتەدا زیاتر حەزی لە بیستنە، چونکو حەزی دەکرد تەنها نەبێت. هەوڵم ئەوە بوو پێی بڵێم، من ئەوەندە لە تۆ نزیکم کە بەوپەڕی دڵنیاییەوە دەتوانی جێمبێڵی. چونکو نەیدەتوانی هیچ قسەو رەفتارێك تەحەمول بکا کە بۆنی جیایی لێبێ. هەر لە بەر ئەم هۆیەیە کە منداڵان دەڵێن مەڕۆ! جێم مەهێڵە! ئاوڕبەرەوە با روخسارت ببینم! ئاخر ئەوە، ئەوە کە بەرەو تەنهاییەکی نەناسراو دەچێ و پەلەیەتی تەسلیمی مەرگ ببێ. زۆرجار دەمبینی منداڵێك

داوای دەکرد یارییەکانی بدەنێ. ئەو یاریانەی کە زۆری خۆشدەویستن، لە روومەتی نزیك دەکردەوەو لە بەرابەر چاوەکانی رایدەگرتن‌و بە چەندین کاتژمێر لێیان رادەما. لەم ساتە ناسکانەدا دەتوانین لە ژوورێکی لەو شێوەیەدا ئامادە بین، بەڵام پێویستە ژیرانەو بەو پەڕی راستگۆیانەوە بەر بە کونترۆڵی ئەعسابی خۆمان بگرین. نەڵێین نا تۆ نامری! قسەی وا مەکە تۆ نامری! چونکو ئەم قسانە بێ سوودن. " رایمۆند " کە تەمەنی ٧ ساڵان بوو. پێی دەووتم: چەندەم ئازار هەیە. لەبیرتان نەچێت ئەگەر منداڵێك بێدەنگ بێت‌و هیچ نەڵێت، لەبەر ئەوەیە کە خۆی بە تەنها دەزانێ.

مەبەستمان ئەوە نییە یارمەتی منداڵ بدەین بمرێ، بەڵکو مەبەستمان ئەوەیە یارمەتی بدەین بۆ ئەوەی بە ئاسانی دواین ساتەکانی ژیانی تەحەمول بکات. بە کورتییەکەی دەبێ دەستی بگرین تا بە ئاسوودەی چاو لێکنێ.

د. ژینت ژنێکی ناسکەو بەو پەڕی راستگۆییەوە بە دوای دواین ساتەکانی ژیانی منداڵەوە بوو تا ئەوە فێری خەڵك بکات کە مەرگ قبوڵ بکەن. ژینت بە دەنگە ناسك‌و نیگا قوڵ‌و سەرنجڕاکێشەکەیەوە دەڵێ: " من سەرجەم بینینەکانم بۆ کتێبەکەم کۆ ئەکەمەوەو ئەم بینینانەش ئەوەندە ئاسان نین. چونکە پەیوەندی بەو منداڵانەوە هەیە کە سەداسەد دەمردن ". خۆشبەختانە ئەمرۆ بە هۆی گۆڕین‌و متوربە کردنی ئەندامەکانی لەش لە پزیشکیدا ئاماری ئەو جۆرە منداڵە نەخۆشانە کەمتر بۆتەوە. پزیشکەکانی بەشی شێرپەنجەی منداڵان شەوو رۆژ کار دەکەن. ئەوان پسپۆڕی ئەمجۆرە نەخۆشیانەن،

ئێمە ئێستا گروپێکمان پێکهیناوە کە هەر بەراستی سەرجەمیان ئۆگری منداڵن، بەرپرسیاریەتییەکی قورسمان لەسەر شانەو مرۆڤدۆستی وامان لێدەکات یارمەتی ئەو کەسە بدەین کە لە حاڵی رەنج‌و ئازار چێشتندایەو ئەمەش داهینان نییە کە سەروکاریان لەگەڵیایەتی. ئێوە لەمجۆرە کاتانەدا پێویستتان بە بوێرییەکی لەرادەبەدەر هەیە. ناکرێ خۆتانی لێبدزنەوە، چونکو ئەوان تەنهان‌و پێویستە ئەو تەنهاییەیان بۆ پڕ بکەنەوە. پێویستە یارمەتی ئەوەیان بدەن کە چۆن لە ژیان جیا ببنەوەو بەگشتی خۆمان بۆ مردنێك ئامادە بکەین کە چاوەڕوانی ئەوان‌و ئێمەشە.

شێوازەکانی ڕووبەڕوو بوونەوە لە گەڵ ترسدا

" بچکۆل، تۆ لە چی یا لە کێ دەترسی؟ " کوڕە تەمەن ١٢ ساڵەکە بێ بڕوایانە چاو لە چاوم دەبڕیت‌و دەڵێ: " من؟ من لە هیچ شتێك ناترسم " دووبارە لێی دەپرسمەوە: " بە ڕاستتە؟ کەمێك بیر بکەرەوە " پاشان بیر دەکاتەوەو بە نیگەرانییەکەوە دەڵێ: " وایە... من لە زۆر شت دەترسم، بۆ نموونە لەوە دەترسم نەکا تەیارەیەك بە سەر ماڵەکەماندا بکەوێتە خوار یا دارستان گڕی تێبەربێ. لە فیلمە ترسناکەکانیش دەترسم. "

ئەمە دیالۆگی نێوان من‌و منداڵێکە کە سەردانی کلینیکەکەی منی کردبوو. زۆرجار زانیاری سەرنجڕاکێش لەو فۆڕمانەدا هەن کە سکرتێرەکەم پڕیان دەکاتەوە. کچێك لە قالۆنچە دەترسێ، لەبەر ئەوەی توند دەڕوا یا ئەو منداڵانەی کە لە شەڕو مووشەکباران، مردن، تاریکی، تەنهایی، دەرنەچوون، دێوەزمە خەیاڵییەکانو...هتد دەترسن. ٥٤٪ی منداڵان لە هەموو شتێك زیاتر لە شەڕ دەترسن‌و ٥٠٪ی لە ئاژەڵەکانی وەك سەگ‌و پشیلەو ٤١٪ی لە ئەگەری مردنی دایك‌وباوکی خۆیان دەترسن.

دیارە ترس بە هۆی شتە جیاوازو هاوکاتەکانەوە دروست دەبێ. منداڵان هاوکات بە مردن لە مۆتەکە یا ژیانی ئامێر ئاسای ئەمڕۆ تووشی ترس‌و دڵەڕاوکێ دەبن.

منداڵی ئەمڕۆ بە یەك ڕادە لە کەوتنەخوارەوەی تەیارە، هەڵایسانی شەڕی جیهانی سێیەم، بۆمبی ئەتۆمی یا جیابوونەوەی دایك‌وباوکیان، دەترسن.

سەخڵەتی وانەو کێشەکانی ژیانی خێزانی، بواری خەیاڵکردنی لە منداڵان سەندۆتەوە. نیگەرانییەکانیان بنەمای ڕاستەقینەیان هەیەو تەنها خەیاڵ نییەو دەتوانین لە دوو تووێی قسەکانیانەوە پەی بە هۆکاری سەرەکی ترسەکەی بەرین، وەك بڵێی منالانی سەردەمی ئێمە چەند لە خەیالاتی منداڵانە دەترسن، بەو ڕادەیەش لە ڕاستییەکان دەترسن. پێویستە لە هەندێك لە ڕاهێنانە نالەبارو خراپەکانی تەلەفزیۆن‌و فیلمە خراپ‌و ناشرینەکانی سینەمادا بە شوێن ڕیشەی ئەمجۆرە دڵەڕاوکێیانەدا بگەڕێین. هەرچۆنێك بێ مەسەلەکە ئەوەیە ترسی منداڵان چ لە شەڕی ئەتۆمی بێ‌و چ لە مێشوولەو ئاوی دەریاو ...هتد بێ، ڕەنگدانەوەیەکە لە دەروونیات‌و چۆنییەتی کاریگەری وەرگرتنەکانیان لە ژینگەو کۆمەڵگایە. بە ئاسانی دەتوانین لە ڕێگەی وەڵامە منداڵانەیەکانەوە پەی بە پێگە تایبەتییە کۆمەڵایەتییەکانیان بەرین‌و بۆنموونە دەتوانین تێبگەین کە چ جیاوازییەك هەیە لە نێوان ئەو منداڵەی لە خوا دەترسێ‌و ئەو منداڵەی لەتەواو بوونی سەرچاوە ژێر زەوییەکانی وڵاتەکەی دەترسێ.

ترس لە بوونێکی جیا لە مرۆڤ ترسێکی کۆنە. مرۆڤ بەردەوام ترسی لە شتە نەناسراوەکان، شتە وەهمییەکان‌و لەو بوونەوەرانە هەبووە کە زادەی خەیاڵی ئەون وەك جنۆکەو پەری.

تازە ترس‌و وریایی سەربارەت بە دەفری فڕیو (yofo) کە گومان

لە راستییەکەیدا هەیە، بە جۆرێك ترس لە خۆو بە ترسێکی نەزانراو دادەنرێت. منداڵان لە ئاژەڵەکان دەترسن، جا چ ئەو ئاژەڵانە بن کە لە قەفەسدا رادەگیرێن، چ ئەو ئاژەڵانەی کە لە دارستانەکاندا دەژین، بۆ نموونە مار بۆ منداڵ نەناسراوەو لە ناو منداڵانو هەندێك لە ئاژەڵەکاندا پێشینەی زەینی ناخۆش لە مار هەیە، بە شێوەیەکی گشتی منداڵان لە خشۆکەکانی وەك مارو هۆڵەپەزە (جۆرە جاڵجاڵۆکەیەکی ژەهراوی تووکنە. وەرگێڕ) دەترسن.

کاتێك منداڵ ببینێ بینای خێزان لەرزۆکە ناخودئاگا ترس دایدەگرێ، ترسی لەدەستدانی دایك، باوكو برا کە هەر یەکێکیان لە روویەکی مەعنەوی(رۆحیی)یەوە، بۆ منداڵ پاڵپشتێکن. لە راستیدا پێدەچێ وەها ترسو دڵەڕاوکێیەك جیاوازییەکی ئەوتۆی لە گەڵ ئەو ترسەدا نەبێ کە بە هۆی تەسەور کردنی مارێکی کوبرا تووشی منداڵ دەبێ. منداڵ ئەوەندەی بۆی بکرێ شتەکان وردو شی بکاتەوە، پێشبینی داهاتوو دەکاتو بەرژەوەندیخوازەو هەر لە ئێستاوە لەو ترسەدا بەسەر دەبا کە دوای رۆیشتنی دایکی یا پاش مردنی باوکی چی روودەدات؟

وەك پێشتریش ئاماژەم پێکردوە، رۆژگار زۆر گۆڕاوەو ترسی منداڵانیش، لە ناوەڕۆکدا بە پێی رۆژگارەکان گۆڕاوە. ئەوان بە خواردنی چکلێتێك یا نوقڵەمژەیەك، ترسەکەیان نارەوێتەوە. چونکو ترسی ئەوانیش وەك ترسی گەورەکانی لێهاتووە.

سەردەمانی پێشوو پەروەردەو فێرکردن بنەمایەکی دروستی نەبوو، ترساندنی منداڵ بە شەولەبان، زیندانی کردن، خستنە

ژوورێکی تاریك،... یەکێك لە بنەماکانی تەمێکردنو دواجار یەکێك لە بناغەکانی پەروەردەی منداڵان بوو، ئەگەرچی دەمێك ساڵە زۆربەی خێزانەکان وازیان لەم شێوازە هێناوە، بەڵام هێشتاش زۆر بە ئاسانی دەکرێ بنەما ناڕاست بەڵام کاریگەرەکانی ئەم کردارانە لە ناخو دەروونی منداڵاندا بدۆزینەوە.

هەندێك جار ئەو شتانەی دەبنە مایەی ترس منداڵان یا گەورترەکان لە دوو سێ بابەت زیاترە، ئەم تاقمە کاتێك باس لە هۆکارەکانی ترسی خۆیان دەکەن، مرۆڤ دەهەژێنن، ئاخر بۆ دەبێ رۆحی ناسکی ئەوان لەم تەمەنی گەشەو هەڵدانەدا کە دەبێ پڕ لە بیرەوەری خۆشو جوان بێ، بەم شێوەیە شێواوەو بە خەیاڵاتی ئاڵۆز ئاخندراوە.

هیچ قسە لەوەدا نییە کە ترس بە تەواوی نەناسراوەو هەر ئەم گومانەش بۆتە هۆی ئەوەی کە باسی جۆراوجۆری لەسەر بکرێ. دەروونشیکارەکان لە هەموو کەس زیاتر لە مەسەلەی " ترس "یان کۆڵیوەتەوەو بێ گومان هەر کەسەش لە روانگەی خۆیەوە توێژینەوەی لەسەر کردوەو. " فرۆید " ترس بە جۆرە پشێویەکی سێکسی دەزانێت کە ئەمە قسەی زۆر لە سەرە. بەڵام ترس بە هۆی مەسەلە سێکسییەکانەوە بێ یا شتی تر، هەر چۆنێك بێ لە ژیانی منداڵدا بە کێشەیەکی سەرەکی دادەندرێ.

پێشتر وتمان، بۆ چارەسەریو کەمکردنەوەی ترس چەندین شێوازی وەك " هیۆتیزم " (خەواندنی موگناتیسی)، چارەسەر بە ئاخاوتن، دەروونشیکاری، چارەسەر بە شۆكو هەندێك جاریش

نەشتەرگەری مێشك بەكار دێنن، رەنگە هەندێك لەم شێوازانەی چارەسەركردن باشتر لە شێوازەكانی تر بن. دەروونشیكارەكان لەبەر رۆشنایی ئەزموونەكانی خۆیاندا شێوازی تایبەت بە خۆیان هەیە. لە سەردەمی یۆنانی كۆنەوە كە فەلسەفەی تیادا بنیاتنراوە تا ئەمرۆ كە گەورەترین ئامێری ئەلكترۆنیو ئەندازیاری پزیشكی بۆ چارەسەری ئەو كەسانەی نەخۆشی دەروونی ترسانیان لەگەڵدایە بەكار هاتوە، هەر دەروونشیكارە بە پێی ئەزموونی تاكەكەسی خۆی نەخۆشییە دەروونییەكان چارەسەر دەكات. پاولۆف، هال، مۆرر، پیاژەو...هتد هەر یەكەو بۆ چارەسەری ترس پێشنیاری تایبەتیان هەیە. منیش زۆر بە كورتی ئەزموونی چارەسەری ترس (بێ لەبەر چاوگرتنی ئەو چەند جۆرە ترسەی كە لەم كتێبەدا قسەی لەسەر كراوە) بەم شێوەیەی خوارەوە ریز بەندی دەكەم:

١- ترسی خۆتان مەخۆنەوە، ترسان شەرم نییە، ئاگادار كردنەوەی رۆحە هەر بەو شێوەی كە ئازار هەمیشە ئاگادار كردنەوەی جەستەیە.

٢- وریا بن لە توانای خۆتان زیاتر كارو چالاكی مەكەن. بۆ نموونە ئەگەر یەك هەفتە لەسەر یەك هیچ خۆشحاڵییەك یان سەرقاڵییەكت نەبووە، دڵنیابە ماندوو و داهێزراویو پێویستە پشوو بدەی.

٣- ئەم قسەیە لە مێشكتدا تۆمار بكە، هیچ گرێیەك نییە نەتوانرێ بكرێتەوەو هیچ كێشەیەكیش نییە رێگە چارەی نەبێ.

ئەگەر كەسێك تووشی قەیرانێك هاتوو و پێیوابوو هیچ رێگە چارەیەكی نییە، لەبەر ئەوەیە كە بیری بۆ رێگەچارەی ئەو قەیرانە

ناچێت، تەنانەت ئەگەری ئەوە هەیە كە نەیهەوێ ئەو رێگاچارەیە ببینێ كە لەبەردەمیدایە یا ئەوەی كە هەر لە بنەڕەتەوە حەزی بەوەیە بە دەست سەرگەردانیو سەرلێشێواوی خۆیەوە ئازار بچێژێت.

٤- ئاواتە شەخسییەكانی خۆتان بە هەند بگرن، پێویستە هەموو رۆژێك ئەو كارە ئەنجامبدەی كە خۆشحاڵت دەكات.

٥- گرووپێك بدۆزەوە جیاوازیان لەگەڵ كەسانی دەوروبەرو ئاسایی خۆتدا هەبێ. گرووپێك كە پێویست نەكا بۆ ناساندنی خۆت بەوان ماندوو بێو لەوەش گرنگتر لەو گرووپەدا پێشبڕكێو لاسایی كردنەوە نەبێ. مەڵێ گرووپێكی لەو چەشنە پەیدا نابێ، ئەمە تەنها بیانووە، چونكو ئەگەریش نەبێت خۆت دەتوانی گرووپێكی لەو چەشنە دروست بكەی، هەوەها تۆ دەتوانی خێزانەكەت لە سەر شێوەی ئەمجۆرە گرووپە نۆژەن بكەیتەوە.

پێویستە شێوازە ئاڵۆزەكانی چارەسەركردنی ترس وەك شێوازەكانی كەمكردنەوەی حەساسییەت لەبەرابەر ترسدا، بارهێنانی مرۆڤەكان بۆ بەدەستهێنانی ئاسوودەییو پێكهێنانی پۆلەكانی وانەوتنەوە كە لەسەر بنەمای رێكخستنو دسپلین بێو...هتد لە لایەن پزیشكە دەروونیو دەروونناسەكانەوە بەدواداچوونی بۆ بكرێو نامەوێ خۆم بەم مەسەلە ئاڵۆزانەوە سەرقاڵ بكەم، تەنها دەڵێم لە یەك رێگاوە دەكرێ بەتەواوی بەسەر ترسدا زاڵ بینو ئەو رێگایەش ئەوەیە، لە كێشەكانی ژیان تێبگەینو بزانین ئەم ترسە لە چییەوە سەرچاوە دەگرێ.

رەنگە جێگەی بڕوا نەبێ بەڵام ئەو كەسەی ئەم ئامۆژگارییە

رەچاو بکاو کاری پێبکا، تـرس تخوونی ناکـەوێ‌و چـیتر رەنـجو ئـازاری پێوە ناکێشێ.

خوێنـەرە بـەڕێزەکانی ئـەم کتێبـە دەزانـن کـە شـێوازە سـادەکانی چارەسەری هەر ترس‌و دڵەڕاوکێیەك لە بەشی پەیوەندیدار بەو ترس‌و دڵەڕاوکێیەوە دوای ناسینی تەواوەتی هەمان ترس، خراوەتە روو.